الشخصية المتكاملة

السلوك – التفاؤل – النجاح ـ السعادة

تأليف

هيلين شاكتر

تقديم ومراجعة

د.عادل فتح الله

الكتاب: الشخصية المتكاملة

الكاتب: هيلين شاكتر

تقديم ومراجعة : د. عادل فتح الله

الطبعة: ٢٠١٩

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

شاكتر ، هيلين

الشخصية المتكاملة / هيلين شاكتر ، تقديم ومراجعة : د. عادل فتح الله

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

٢٢٩ ص، ١٨ سم.

الترقيم الدولى: ٥ – ٨٤٦ – ٤٤٦ – ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ١٧٢٣٣ / ٢٠١٨

الشخصية المتكاملة





مقدمة

علم نفس الشخصية هو أحد أفرع علم النفس التي تهتم بفهم طبيعة الشخصية البشرية، ومحاولة وضعها في أطر وقواعد تحدد طريقة التعامل معها، ولقد وضع العلماء عدد كبير من التعريفات للشخصية، كما يرى فريق من علماء النفس أن الذكاء هو جانب من جوانب الشخصية، أما علماء النفس المحدثين فقد أقروا باستبعاد الذكاء والقدرات العقلية من بناء الشخصية، حيث إن الذكاء ليس له علاقة بالتوافق الاجتماعي؛ فقد يكون الفرد ضعيف العقل ولكن له من قدرات التكيف الاجتماعية ما يتفوق به على شخص غاية في الذكاء، كما أن الأمراض النفسية والعقلية قد تصيب كلًا من الأذكياء وغير الأذكياء. فعامل الارتباط بين القدرات العقلية والسمات الخلقية ضعيف.

كما لا يمكننا الحكم على سمات الشخصية من المظهر الخارجي، بل يجب أن نأخذ نظرة تحليلية لمعرفة سمات الشخصية وأبعادها، مثل وجود عقدة نقص أو القدرة على تحمل الشدائد وغيره. والسمة هي استعداد ميلي ثابت نسبيًا إلى نوع معين من السلوك، الذي يبدو أثره في كثير من المواقف؛ فمثلًا المثابرة هي الاستعداد للاستمرار في العمل رغم صعوبته، والسيطرة هي استعداد وميل للتحكم والظهور الدائم. وقد تتغير السمة حسب الحاجة إلى سلوك معين، ولكن هذا لا ينفيها عن الشخص، فقد يكون هناك رجلًا هادئًا في العمل عدواني في منزله، ولكن هذا لا ينفي عنه

سمة العدوانية. كما يرى فريق من علماء النفس أن هناك سمات عامة ثابتة ثباتًا مطلقًا بشكل مستقل عن المواقف، ويرى فريق آخر بأن الشخصية لا تتكون من سمات عامة ثابتة ثباتًا مطلقًا أو حتى نسبيًا، بل سمات وعادات نوعية تتوقف على نوع الموقف. وقد أجرى عالم يسمى Hartshorne تجربة في علم نفس الشخصية لإثبات ذلك، وأجريت هذه التجربة على ثمانية آلاف طفل لمعرفة بعض السمات في شخصياتهم، ووجد أن هناك أطفالًا قد يغشون في الامتحان ولكنهم لا يغشون في اللعب، ومن هنا استنتج بأن السمة تعتمد اعتمادًا كليًا على نوع الموقف، فهي ليست ثابتة إطلاقًا. ولكن في الغالب كلا الرأيين متطرف؛ فبعض السمات تأخذ وقتًا حتى تثبت في الشخصية مثل صفة الأمانة، بالإضافة إلى أن إثبات عدم وجود سمة واحدة عامة ثابتة لا يعني بأنه لا توجد أي سمة يمكنها أن تكون ثابتة ثباتًا نسبيًا. وقد دلت التجربة بأن سمة حب الاجتماع بالناس من السمات التي تكون ثابتة ثباتًا نسبيًا عند الصغار والكبار.

أما عن السمات الأولية فحاول علماء النفس الوصول إلى بعض السمات الأولية الأساسية في الشخصية؛ وذلك نتيجة الدراسات في علم نفس الشخصية، ولكنه ليس أمرًا بهذه السهولة، فهناك الكثير من السمات التي تحمل نفس المعنى مثل القوة والإرادة والمثابرة؛ ولذلك اهتمت مدرسة تحليل العوامل بأن تصل إلى أقل عدد من السمات الأولية الأساسية، فإذا كان معامل الارتباط بين السمات كبير فيمكن اعتبار أن السمتين متشابهتين، أما إذا كان معامل الارتباط صغير فالسمتان مختلفتان، وإذا كان معامل الارتباط صفرًا فالصفتان مستقلتان ولا صلة بينهم، إلا أنه

مؤخرًا قد ظهرت بعض الأدلة التي تشكك في وجود هذا البناء الأولي البسيط من السمات الأساسية، كما ظهرت أدلة تشير إلى احتمالية عدم استقلال أي صفة عن غيرها استقلالًا تامًّا.

أما عن السمات الشعورية واللا شعورية في علم نفس الشخصية، فنجد أن السمات الشعورية هي التي يشعر بها الفرد ويعرفها في نفسه وشخصيته، مثل الصداقة وضبط النفس والروح الاجتماعية. أمّا السمات اللا شعورية في تلك الرغبات والعواطف والمخاوف المكبوتة المخزنة في العقل اللا واعي والتي لا يمكن لغالبية الناس أن يتعرفوا عليها.

مما سبق يتبادر إلى أذهاننا سؤال، ألا وهو: هل الشخصية وحدة متكاملة؟

التكامل هو انتظام وحدات صغيرة لتكوين وحدة أكبر وأرقى، وهذه الأجزاء متفاعلة بتنظيم معين. والتكامل الاجتماعي مثلًا يظهر في صورة الجيش المنظم، والتكامل النفسي هو الشخصية السويّة المتزنة التي تتكون من سمات متآلفة ومتوازنة مع بعضها، ولا تبغي إحدى هذه السمات على الأخرى. وخصائص الوحدة المتكاملة غير خصائص أجزائها الصغيرة فهي خصائص فذة وفريدة، أما إذا حللناها إلى أجزائها فقدت خواصها الفريدة وتلاشت قوتها.

إن تحليل الشخصية إلى سمات مختلفة بشكل منفصل هو ضرورة علمية من أجل دراسة وبحث هذه الصفات، أما إذا نظرنا إلى الإنسان فلا

يجب أن ننظر إلى صفاته كل على حدة، بل يجب أن ننظر إليه كوحدة نفسية اجتماعية جسمية متكاملة، وهذا هو تعريف الشخصية في علم نفس الشخصية. وهناك عدد كبير من شروط تكامل الشخصية في علم نفس الشخصية، منها سلامة الجهاز العصبي والهرموني. وأول عامل هو خلو الشخصية من الصراعات النفسية العنيفة المتتالية، الشعورية واللا شعورية، كالصراع بين الغرائز والضمير، والنزوات واحترام الذات، أو ما يريد وما يقدر عليه.. إلخ.

الشخصية المتكاملة هي كفريق متكاتف من أجل هدفٍ واحد، ويجب أن يعمل أفراده معًا. إذًا الشخصية هي وحدة ونسيج متكامل من سمات الفرد، تميزه عن غيره من ناحية التوافق الاجتماعي، ويظهر عدم التكامل في صورة انحراف أو سلوك غريب، وقد يكون أشد عنفًا مثل الإصابة بالاضطرابات العقلية. والطرز المزاجية في علم نفس الشخصية قسم العلماء قديمًا الشخصيات حسب الأربعة سوائل الموجودة في الجسم وهي:

النوع الأول هو الطراز الدموي، ويكون صاحب هذا النوع متفائلًا ومرحًا ونشيطًا وسهل الاستثارة وسريع الاستجابة. النوع الثاني هو الطراز الصفراوي، وصاحب هذا المزاج قوي وطموح وعنيد وحاد الطبع وسريع الغضب. والنوع الثالث هو الطراز السوداوي، وصاحب هذا المزاج متأمل بطيء التفكير لكنه قوي الانفعال ثابت الاستجابة، ويعلق أهمية بالغة على كل ما يتصل به، ولديه صعوبة في التعامل مع الناس، ويتميز بالانطواء

والتشاؤم. أما النوع الرابع فهو الطراز اللمفاوي، وصاحب هذا المزاج بطيء الاستثارة وخامل وضحل الانفعال ويميل إلى الشره. ووجد القدماء أن الشخصية المتزنة في علم نفس الشخصية تنشأ من توازن هذه السوائل الأربعة معًا.

أما الطرز الجسمية في علم نفس الشخصية فهي تتكون من: البدين، وهو الذي يتميز بالمرح والانبساط والصراحة وسرعة التقلب. والواهن، وهو طويل نحيل ويتميز بالانطواء والاكتئاب. والرياضي، ويتصف بالنشاط والعدوان. ولكن بالطبع تم اكتشاف أن هذه الطرز غير صالحة للتمييز بين الشخصيات إطلاقًا؛ فهي أسس واهية لا تصلح للحكم على الشخص، كما أن هذه الطرز لم تضع حدًا فاصلًا بين الأنواع المختلفة والأمزجة المختلفة، كما أنه يوجد الكثير والكثير من الأشخاص الذين يتميزون بصفات تجمع بين أمزجة مختلفة.

أما عن الطرز الهرمونية في علم نفس الشخصية فهي: الدرقي (نسبة إلى الغدة الدرقية)، وهو شخص متهور سهل الاستثارة قلق ونشط وعدواني. والأدرينالين، وهو شخص مثابر ونشط وقوي. وأيضًا هناك الجنسي، وهو الخجول والذي يسهل استثارته للضحك والبكاء. وهناك أيضًا النخامي، وهو الذي يتميز بضبط النفس. وهناك أيضًا التيموسي، وهو الذي يتميز بانعدام المسئولية الخلقية.

أما طرز النفسية في علم نفس الشخصية، فلقد قسّم يونج عالم النفس السويسري الناس إلى نوعين حسب أسلوبهم في الحياة، المنطوي والمنبسط. فالمنطوي هو الذي يؤثر العزلة والاعتكاف ويجد صعوبة في الاختلاط بالناس، وهو خجول شديد الحساسية يجرح شعوره بسهولة، ولديه وعي زائد بمظهره ونفسه ولا يعبر عن عواطفه بسهولة، ويهتم بتحليل أفكاره ومشاعره ويتركز وعيه في الداخل أكثر من الخارج، وإذا أصيب هذا الشخص بصدمة نفسية أو مرض نفسي ربما أصيب بالوسواس القهري. المنبسط، وهو عكس المنطوي، وهو يقبل على الدنيا بحيوية وعنف وسريع التكيف الاجتماعي، ولا يهتم كثيرًا بالنقد أو بمظهره أو بعالمه الداخلي، ويحب الأنشطة الاجتماعية، وهذا الشخص إذا أصيب بانهيار نفسي أو صدمة نفسية ربما أصيب بالهستيريا.

ومن الواضح أن تقسيم الشخصيات في علم نفس الشخصية بهذه الطريقة لا يدرس الشخصية من جميع جوانبها، بل هي تقسيمات قاصرة ولا تركز إلا على جوانب محددةن كما أنها لا تضع حدودًا فاصلة بين الأنواع، وهي تمثل الحالات المتطرفة فقط من الطرز المختلفة؛ لأن معظم الناس خليط من كل هذه الأمزجة أو الطُرُز، وهي لا تعطي للشخصية صفة التكامل. مما سبق نجد أن عالم الشخصية هو شيء هام؛ لذا وجب إجراء الضوء عليها، ومن أجل ذلك جاء دور هذا الكتاب الهام الذي يلقي الضوء علي كيفية تكامل الشخصية؛ لذا فهذا كتاب هام مميز، فاغتنم وجوده بين يديك وتعلم وعلم منه الآخرين.

د.عادل فتح الله

مقدمة المؤلفة

منذ سنوات كتبت نبذة عن تطور الشخصية والسلوك في الحياة اليومية. وقد نشرت في كتيب صغير أريد به أن يعين طلاب المدارس الثانوية وطالباتها على تفهم نفوسهم في مظاهرها الاجتماعية والوجدانية، وأن يوضح لهم كيف تكونت اتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو غيرهم.

وكان من دواعي الارتياح الكبير أن يجد هذا الكتاب الذي أسميته (كيف نفهم أنفسنا) رواجًا وإقبالًا بين هذه الفئة من الطلاب، فقد قرءوه في شغف، ولشد ما سرني أن علمت أنه قد ساهم في جعل حياتهم في البيت والمدرسة والمجتمع أسعد حالًا.

وكان من دواعي ارتياحي أيضًا أن اجتذب الكتاب قراء آخرين من شباب الجنسين، ولم يلبث أن لقيت موضوعاته اهتمامًا كبيرًا من الراشدين يعدل اهتمام الشباب الذي كتب من أجلهم.

وقد أثار الكتاب سيلًا من الأسئلة ترمي إلى زيادة المعرفة، فرأيت نفسي مضطرة لأن أتوسع في النبذة الأصلية الموجزة، فأعدت كتابتها في إسهاب وأضفت إليها أفكارًا جديدة، كما استشهدت بما استحدث من أبحاث، وامتدت معالجة الموضوع حتى لم تعد قاصرة على سن معينة بل شملت الناس من جميع الأعمار، وتجد حصيلة هذه المراجعة والتوسع بين

يديك الآن. ولا أستطيع أن أسميها بنفس الاسم لأنها قد صارت في الواقع كتابًا آخر، ومع هذا فإن موضوع القصة لم يتغير ولكنه استطال وزاد تفصيلًا، كما أعتقد أنه زاد أهمية وطرافة وما زال هو (كيف نفهم أنفسنا).

وفي اختيار عنوان مناسب لهذا الكتاب قررت أن يكون عنوانه ذا معنى، وأن يكون موجزًا كما يجب أن يدل على ما يعالج من موضوعاته، وكلما فكرت وجدتني أقول لنفسي أنه قصة كيفية نمو الشخصيات.

وأخيرًا اهتديت إلى العنوان الحالي (كيف تتكامل الشخصية)، فسواء كنت مراهقًا أو شابًا أو كهلًا أو غير ذلك، فإن شخصيتك (وهي الوحدة الكلية التي تحمل اسمك) آخذة في النمو منذ ولادتك وهي مستمرة في نموها، وتتغير من جهات شتى في كل أسبوع وشهر وسنة طوال حياتك.

ومن شأن هذا الكتاب أن يعينك على الإجابة عن الأسئلة العديدة التي تسفر عنها أمور أثارت استطلاعك وشغلت بالك، إنه يبحث في الصلات الاجتماعية بين الناس وسلوكهم الوجداني، إنه يتحدث عنك وعن أصدقائك وعن أقاربك وعن الناس جميعًا، في العمل والمدرسة والبيت، وفي وسط المجتمع وفي العزلة مع أفكارنا ومشاعرنا وجهادنا وأمانينا.

إن هذا الكتاب يتحدث عنك اليوم بما تجمع له من آثار الأيام الماضية من حياتك كلها، وهو يدبر معك الوسائل التي تجعلك أكثر سعادة وأعظم نجاحًا.

وإن كان حسن الطالع قد تخلى عما مر بك من حوادث وتجارب، فليس هناك ما يدعو لأن يظل أثرها يلاحقك لتشقى بها، ولكنك في حاجة إلى تفهم الدور الذي لعبته في الشخصية التي تتسم بها في حاضرك.

وإنك لفي حاجة إلى هذا الفهم لكي تتمكن من التغير والتطور أثناء نموك، فتقترب شخصيتك في غدك من الأماني والمثل التي نهدف إليها جميعًا، والتي كثيرًا ما نراها بعيدة التحقيق في حياتنا.

إن شخصيتك قد نمت وهي مستمرة في نموها مدى حياتك، وتوجيه هذا النمو الوجهة التي تقوم على الفهم أمر يحتاج إلى عزم أكيد.

فإن وفقت إلى ذلك زدت من سعادتك ورضاك، وازدادت معك سعادة الكثيرين ورضاهم. وإنك بذلك لواصل إلى ذلك الهدوء النفسي الذي ينطق بأن الجهاد قد أتى ثمره، شاعر بالارتياح الذي يخلفه الجهاد الذي تكلل بالنجاح.

وهكذا تصبح أكثر رضًا عن نفسك وحبًا لها، كما يزداد حبك لغيرك ويزداد حبهم لك. وحينئذ تكون شخصيتك قد نمت لتجعل من هذه الآمال حقائق واقعة.

هيلين شاكتر

الفصل الأول

معاملة المرء لنفسه وسلوكه مع غيره

إن حياتك أيها القارئ سلسلة متصلة من التعلم، فأنت تكتسب الخبرات وتجمع الحقائق وتتعرف فن الحياة. ومنذ أن شببت عن الطوق وأنت تصغي لما يدور حولك من أحاديث وتقرأ الكتب لتنمي معلوماتك وتغذي فكرك، حتى إذا بلغت ما بلغت من العمر وجدت في جعبتك ثروة لا بأس بها من المعرفة عن موضوعات شتى، ولكن هل سألت نفسك ذات مرة كم تعلم عن نفسك أنت؟

الاهتمام بالشخصية:

لا شك أن كلًا منا مهتم بنفسه، مدرك لشعوره معنى بسلوكه، وكثيرًا ما تتملكنا الحيرة عندما نحاول تفسير مشاعرنا وأفعالنا، كما أننا كثيرًا ما لا نكون راضين عن أنفسنا. ومن منا لم يتطلع إلى أن تكون شخصيته أكثر كفاية وأخطر شأنا؟!

الواقع أننا في غالب الأحيان لا نعرف عن أنفسنا إلا النزر اليسير. وبينما تكون نفسك هي موضوع اهتمامك كله، فإنك أقل إلمامًا بها من أي موضوع آخر، إن ذلك يبدو غريبًا ولكنه هو الواقع!

ويلي اهتمامنا بأنفسنا اهتمامنا بغيرنا من الناس، فأغلبنا يحيا حياة اجتماعية كفرد في أسرة مثلًا، أو تلميذ في مدرسة، أو موظف في مصلحة. فنحن إذن لا نعيش بمعزل عن الناس، فتجدنا نركب القطارات والسيارات ووسائل المواصلات المختلفة مع غيرنا، وكذلك نرتاد دور السينما والمسارح ونشاهد المباريات الرياضية وسط جمهرة الناس، ومع هذا فغالبًا ما نجد أن معلوماتنا عن الناس من القلة بحيث لا تمكننا من أن نعرف لماذا يتكلمون أو يتصرفون كلٌ بطريقته الخاصة. وعلى وجه العموم إننا لا نعرف الشيء الكثير عن الناس كشخصيات متباينة مختلفة، ولو أننا عرفنا لكانت معاملتنا للناس أيسر وكنا أكثر توفيقًا ونجاحًا.

الشخصية وفن معاشرة الناس:

بينما نقضي معظم أوقاتنا في صحبة الناس إلا أن كثيرًا منا يشعر مع ذلك أنهم بمعزل عن الجمع الذي هم فيه، ولو أنهم جزء منه. وعلى الرغم من أننا في الواقع لسنا في عزلة عن الناس إلا أننا غالبًا ما نشعر بالوحدة والانفراد، مما يبعث فينا القلق وعدم الرضا، ولكم نتمنى أن نندمج في الناس ونختلط بهم في يسر دون كلفة أو تردد، ولكننا نحس بأن هناك ما يحسبنا في هذه الوحدة أو العزلة.

وهذا إحساس يمكن التغلب عليه، إذ ليس من المتعذر تغيير عوامل الشخصية التي تحول دون تسوية علاقاتنا الاجتماعية بغيرنا. فمن اليسير على من تصدق نيته على تحسين علاقته بغيره، أن يصابر على تتبع علة سلوكه الاجتماعي وأن يتدبر السبب فيما آل إليه، والأسباب التي هيأت

لغيره أن يصلوا إلى ما هم عليه، وقصارى القول أن على الإنسان أن يعرف كيف تنمو شخصيات الأفراد وتتطور، وأن يتفهم هذه الشخصيات في مظاهرها العملية.

وقصة نمو الشخصية على جانب عظيم من الطرافة، فهي تكشف عن كثير من أسرار شخصية الفرد التي لم يكن يدركها من قبل، كما تكشف عن أساليب التفكير ومظاهر السلوك الشخصي، فيمكن توجيهها إلى حال أفضل، وتصبح أكثر قبولًا في محيط العلاقات الاجتماعية بين الناس.

إن معرفة الإنسان لنفسه على جانب عظيم من الأهمية، ومعرفته لغيره من الناس لا تقل عنها أهمية، وكلما ازداد علمه بأسرار شخصيته ووسع إدراكه لغيره وتعرفه على أساليبهم ومميزاتهم أصبح أكثر توفيقًا في تعامله مع الناس. وعلى الرغم من أن الناس متباينون وأنه لا توجد قاعدة عامة يمكن تطبيقها أو اتباعها للتعامل الموفق معهم، فإنه إذا توفرت لنا معلومات صحيحة عن الناس عامة أصبح تعاملنا معهم أيسر وأكثر نجاحًا وتوفيقًا.

والشخصيات تنمو وتتطور خلال حياة الفرد، ولا توجد شخصيتان متشابهتان تمام الشبه، فبعض الأفراد أكثر ثقة بأنفسهم، وبعضهم أسعد حالًا، وبعضهم أطيب عشرة، وبعضهم أكثر جاذبية.. وهكذا.

وعلى وجه العموم فإننا لا نعني إلا بالسلوك الظاهر للناس، ولا ندقق كثيرًا في بواعث سلوكهم والأساليب التي يتبعونها، ولكن مع ذلك ندرك إدراكًا واضحًا غرابة أطوارهم أو خصالهم وتتحدث عنهم بالسخط أو الرضا.

الشخصيات نماذج مختلفة:

في كل مجموعة من الناس تجد واحدًا أو أكثر لا ينسجمون مع بقية أفرادها، كفتاة انطوت على نفسها ولم تساهم مع رفيقاتها في نشاطهن الاجتماعي عقب الدراسة أو ساعات العمل، أو شاب مشاغب معتد بقوته يكرهه زملاؤه ويرهبونه، أو فتاة لا يدور حديثها إلا عن نفسها وتجاربها وكفايتها، مما يدعو زميلاتها إلى العزوف عن مجلسها؛ لأنها تسبب الحرج والغيظ لغيرها.

وفي كل مجموعة أيضًا يوجد أفراد محبوبون بين أقرانهم، ومع ذلك يتسمون بخصال أو عادات يكرهها حتى أصدقاؤهم المقربون، فقال عن فلان أنه لطيف المعشر ولكنه حاد الطبع، أو عن فلانة أنها ظريفة لولا أنها تتحدث دائمًا عن فخامة منزلها بينما كل الناس يعرفون أنه منزل عادي، أو قد يقال أن فلانة صارت شديدة الحساسية!

ثم انظر إلى نفسك فربما كنت موفقًا مع غيرك ولك كثير من الأصدقاء، ولكنك تشعر من حين لآخر بالاستياء وعدم الرضا؛ لأن غيرك تواتيه الفرص كلها، فتنفق الساعات الطوال مفكرًا في أن الأمور لا تسير

حسبما تريد وتشتهي، فقد ترشح نفسك لعضوية نادٍ فينجح خصمك بأغلبية ساحقة لم تكن لتتصورها، وقد تخطر لك بين حين وآخر فكرة تبدو رائعة ولكنك لا تستطيع أن تقنع إخوانك بها، أو تتوقع مثلًا أن تدعى إلى حفل فتعجب أن توجه الدعوة إلى غيرك وتهمل أنت. لا بد إذن من تعليل لكل ذلك! إذ ما الذي يقعدك عن تحقيق آمالك وطموحك؟ وما الذي يعيبك فيكدر صفو علاقتك بالناس؟ ثم ما الذي يجعل البعض من ذوي الشخصيات المحببة يتمادون في عادات منفرة ينفردون بها بين سائر الناس، وأخيرًا وليس آخرًا ما الذي يجعل بعض الأفراد يختلفون عن باقي أقرانهم اختلافًا يجعلهم لا يتلاءمون مع غيرهم؟

إنه لمن الغريب حقا أن يسلك بعض الناس سلوكًا يفسد عليهم صداقاتهم، ويتعذر معه نجاحهم فيما يفعلون، وأغرب من ذلك أنهم يظلون سادرين في غيهم هذا!

حسن التعامل مع الناس فن ومهارة:

ألم يطرأ على بالك أن معاملة الناس ضرب من المهارة مثل لعب كرة القدم والعزف على البيان؟ من المعلوم أن أول ما نحتاج إليه في الرياضة البدنية وسائر المهارات الأخرى هو بعض المعلومات الأساسية، ثم كثير من التدريب. وكقاعدة عامة كلما ازداد إلمامنا وطال تدريبنا ازداد تفوقنا ونجاحنا.

ورغم أن معاملتنا للناس نشاط له خطرة وأهميته، إلا أننا قلما نتلقى معلومات أو توجيهًا في شأنها، ولا يعدو تدريبنا فيها أكثر من محاولات عشوائية قلما ترسم لها خطة أو توضع موضع التفكير.

وليس بخافٍ أن العلم والدربة ركنان ضروريات لتنمية المهارة، ولا ريب أنك أدركت منذ الوهلة الأولى عند مشاهدتك لمباراة في التنس لأول مرة أنك كنت شغوفًا بمعرفة أصول اللعبة أولًا ثم المثابرة على تصويب الكرة، حتى أمكنك إخضاعها وإتقان اللعب بها. وأنت أيتها الفتاة لعلك أدركت منذ اللحظة الأولى عندما شرعت في صنع رداء صوفي لنفسك، أنك أمعنت في ملاحظة طريقة إمساك الإبر ثم تعلمت كيف تحركينها لتصنعي الغرز المختلفة، ثم تدربت على العمل حتى ازددت سرعة وإتقانًا، فلم تعودي تنظرين إلى يديك وهما تحركان الإبر إلا لمامًا، بينما العمل سائر في تقدمه، وكذلك الحال عندما بدأت العزف ضمن أفراد فرقة موسيقية فإنك أخذت أولًا تلم بقواعد الموسيقى وبطريقة العزف على الآلة، ثم ثابرت على ممارسة العزف على آلتك الموسيقية المرة تلو المرة، حتى تمكنت من العزف ضمن أفراد الفرقة الموسيقية. وسواء تكلمنا عن الألعاب الرياضية أو الهوايات أو الموسيقى أو الفن أو التمثيل أو أي نوع من المهارات الأخرى، فنحن نعلم علم اليقين أنه كلما زاد علمنا وكثر مراننا ازداد إتقاننا ونجاحنا. على أن الناس ليسوا سواء في شغفهم بتعلم هذه المهارات؛ وذلك لأن الميل يختلف من شخص إلى آخر، ولكن مما لاشك فيه أنه قلما يوجد من لا يهتم بأن يكتسب الخبرة والمهارة في تنمية العلاقات الاجتماعية الموفقة الوطيدة مع الناس.

ومعاملة الناس نوع من النشاط ينطوي على التحدي، وهو يتطلب الإلمام بأصوله وممارسته، تمامًا كما هي الحال في لعب التنس أو في الموسيقى. وكثيرًا ما يهمل البعض هذه البعض هذه الأسس في معاملة الناس، فيفشلون في تنمية العلاقات الاجتماعية، على أنه يمكنك اكتساب هذه المهارة إن أردت وقل من لا يريد ذلك، إلا أن درجة الاهتمام تختلف من شخص إلى آخر، كما أن الناس لا يصلون إليها بنفس اليسر والكفاية حتى ولو توفر الميل.

دراسة الناس بوجه عام:

هناك حقائق تنطبق على سائر بوجه عام، ومعرفتنا بها تفيدنا في خبراتنا اليومية التي هي جزء من حياتنا، كما أن هذه المعرفة تجعلنا أكثر تفهمًا لأنفسنا على وجه الخصوص، وتلك الحقائق هي موضوع هذا الكتاب. فمتى تجمعت لديك بعض المعرفة فبادر بالمران على استخدامها، تدرب كما لو كنت تبدأ في تعلم خطوة جديدة للرقص، أو حركة جديدة في السباحة؛ فمما لا شك فيه أن المرانة تؤتي ثمرها، وسرعان ما تصبح أكثر مهارة وأعظم نجاحًا في فهم نفسك، وكذلك في تعاملك مع غيرك من الناس.

إن هذه الصفحات –أيها القارئ– موجهة إليك كفرد، أو بمعنى آخر كشخصية، والقصد منها معاونتك على أن تكون أعظم سعادة في معيشتك وأوفر نجاحًا في حياتك الاجتماعية. وإن نتائج الأبحاث في كثير من العلوم كعلم الاجتماع وعلم الأحياء وعلم النفس قد زودتنا بكثير من

البيانات التي لها قيمتها وأثرها في حياتنا اليومية، وتطبيق هذه النتائج في المدرسة وفي العمل وفي البيت يقتضي صياغة المصطلحات الفنية، وتفسير نتائج تجارب المعمل على ألوان النشاط اليومي.

هذا إذن هو الغرض من هذا الكتاب: أن يروي لك قصة نمو الشخصية وتطورها، أن يعينك على استخدام هذه المعلومات لتزداد معرفة بنفسك وفهمًا لغيرك، وبذلك تصبح أكثر مهارة ونجاحًا في حياتك. فإن شخصيتك تأخذ في النمو منذ ولادتك وهي ما زالت تنمو، ومن المستطاع معاونتها على أن تنمو نموًا متكاملًا.

اعرف نفسك أولًا:

كن أمينًا عندما تفكر في نفسك وفي مشكلاتك الخاصة، واجه الحقائق كما هي ولا تستسلم لذكريات الفشل التي ما زالت عالقة ببالك، أو ذكريات الأماني التي لم تتحقق أو المشروعات التي فشلت، فهذه ظواهر شائعة بين الناس جميعًا، ولست وحدك الذي خابت آماله ولم تتحقق أحلامه، فكل منا قد مر به معنى الخيبة والأوهام.

وليس من العار أن تفشل أيا كان نوع الفشل، في حل مسألة رياضية أو في الفوز في انتخاب أو في إقبال الناس علينا أو في تنفيذ مشروع، ولكن المهم –إذا ما لحق بك الفشل في تجربة ما سواء أكانت خاصة بالدرس أم المجتمع أم العمل– أن تحاول الوقوف على أسباب الفشل. إنك

إن لم تفعل ذلك ولم تحاول أن تشحذ همتك على أداء مهمتك –سواء أكنت طالبًا أم فردًا في المجتمع أم موظفًا– فلا شك أنك مقصر ملوم.

ومن البديهي أن كلًا منا تقريبًا قد مرت به بعض التجارب المرة، ولكن مما يدعو إل الاطمئنان أن كثيرًا من الناس قد نجحوا في مواجهة مثل هذه التجارب، وتغلبوا عليها بمهارة عندما صادفتهم مرة ثانية. فليس هناك جدال أنك تستطيع أن تتعلم كيف تكون أكثر مهارة وأعظم نجاحًا في مواجهة مشكلاتك، سواء أكانت دراسة علمية أم ترشيحًا انتخابيًا أم تكليفًا بوظيفة معينة أم اشتراكًا في مهام المجتمع الذي تعيش فيه.

ولكن ليس هناك جدال أيضًا أنه لا بد من جهد تبذله إذا أردت أن تصيب نجاحًا في محاولاتك. وهذه حقيقة لا مراء فيها في كل ما تتطلع إليه، فإذا فكرت في ذلك الشاب الذي يلعب التنس بمهارة فائقة أو تلك الفتاة التي صنعت ملابسها بيديها فبدت كأنما هي من صنع حائك ماهر، أو أي شخص آخر أصاب توفيقًا في عمله، فستدرك حتمًا أن هؤلاء جميعًا قد ألموا بالمعلومات الأساسية اللازمة ثم عكفوا على ممارستها وتكرارها، ولم يصلوا إلى النجاح إلا بعد التدريب المركز المستمر.

فإذا أردت أن تصيب نجاحًا في حياتك وأن تعرف نفسك على حقيقتها وأن تكون موضع إعجاب غيرك ومحبتهم والتفافهم حولك، فعليك أن تلم بالقواعد الأساسية للتعامل مع الناس وتداوم على ممارستها. فالشخصية في نمو مستمر وفي استطاعتنا أن نغير ما بأنفسنا إذا أردنا.

شخصيتك اليوم وغداً:

إنك لن تستطيع أن تغير شخصيتك بين عشية وضحاها؛ فلقد تركت السنون التي عشتها أثرها فيك حتى صرت إلى ما أنت عليه اليوم. فعليك بالصبر إذا شئت أن تعدل فيها.

وليس المقصود أن ذلك يستغرق سنوات وسنوات، ولكن الأمر يقتضي أن تتبع خطوات منطقية محددة؛ لتصيب ما تهدف إليه من تغيير في شخصيتك.

ولكي تصل إلى هدفك المنشود عليك أولًا أن تعرف شيئًا عن الطبيعة الإنسانية بشكل عام. وثانيًا أن تدرس نفسك دراسة عميقة كشخصية لها مقوماتها الخاصة، ولا تحصر اهتمامك فيما يجب أن تغيره فيها، أو بما هو قابل للتحسن فحسب، بل لتهتم أيضًا بتعرف نواحي شخصيتك التي تجعلك أكثر قبولًا ونجاحًا في معترك الحياة. وثالثًا عليك بالصبر والأناة والمثابرة، وأن تقف من نفسك موقف الناقد إزاء كل محاولة للتغيير تقدم عليها، فالمرانة العملية أمر لازم.

وقراءة هذا الكتاب سوف تساعدك في الخطوتين الأولى والثانية، في النهج الذي تسير عليه نحو معرفتك لنفسك وتفهمك لغيرك، أما الخطوة الثالثة فهي متوقفة على هاتين الخطوتين، ولن يكتب لها النجاح بدون التوفيق فيهما. فالخطوتان الأولى والثانية مقياس لاختبار نضج تفكيرك

وأمانتك مع نفسك، والخطوة الثالثة يقاس نجاحها بدرجة إخلاصك ومثابرتك.

وقبل أن تسترسل في قراءة هذا الكتاب تأكد من معرفتك لهذه النقط الثلاثة:

١- ادرس الشخصيات المختلفة بوجه عام.

٢- اعرف نفسك كشخصية لها مقوماتها.

٣- داوم على ممارسة التغييرات التي تريد أن تحدثها في شخصيتك، ولا تتوانَ عن المرانة.

والخطوة الثالثة قد تكون أصعب الخطوات الثلاثة، وقد تستغرق وقتًا غير قصير، ولكن النتيجة ستكون سارة ومبررة لهذا الجهاد. جرب وسوف ترى.

الفصل الثاني

شخص يشبهك

ألم تتوقف مرة لتسأل نفسك أنك لم ترَ مطلقًا شخصًا يشبهك تمام الشبه؟

هذه هي الحقيقة، بالرغم من أن البشر جميعًا يشتركون في صفات عامة واضحة. فكل منا له جسم به شعر وله رجلان وذراعان، ولون يميز بشرته، كما أن له القدرة على الحركة والكلام، وكذلك له حواس البصر والسمع واللمس، وفضلًا عن ذلك له حاجات أساسية يعمل على إشباعها وإرضائها.

كما يشتركون في صفات أقل وضوحًا، كالقدرة على إتقان العمل والتنظيم والاهتمام بالناس والشعور بالارتياح، فإذا أردنا الحكم على الناس فعلينا أن نحل هذه الصفات محل الاعتبار، وأن نوجه إليها عناية خاصة، فهي على جانب كبير من الأهمية في معاملة الناس ومعاشرتهم، وهذه الخصائص وغيرها توجد بدرجات متفاوتة في الأشخاص، حتى أنه لا يوجد شخصان متشابهان تمام الشبه.

تفاوت مدى التباين بين الناس:

لنفرض أننا ندرس إحدى السمات المميزة كالطول مثلًا، فلعلك تذكر ذلك اليوم الذي وقفت فيه لأول مرة في فناء المدرسة تتلقى التعليمات من مدرس التربية البدنية وهو يأمر الطلاب أن يصطفوا حسب الطول، فاتجه عندئذ طوال القامة إلى أحد طرفي الصف واتجه قصار القامة إلى الطرف الآخر، في حين أن متوسطي الطول –وهي الغالبية بين تلاميذ الفرقة– وقفوا ينظرون إلى بعضهم البعض، وقد حاول كل منهم أن يختار المكان الذي يقف فيه ولم ينتظم الصف إلا بعد أن بدلوا وغيروا أماكنهم، لأن فارق الطول بينهم لم يكن من السهل ملاحظته.

ولنفرض أيضًا أننا نتقصى صفة أخرى، ولتكن سرعة الحركة. وذلك بتجربة النقر بالقلم الرصاص بأن نحصي عدد المرات التي ينقرها عدد من الأشخاص بأقلامهم على لوحة في مدة معينة، فقد تبين من هذه التجربة التي أجريت على مجموعة مختلطة أن عددًا قليلًا جدًا منهم يمتازون بسرعة فائقة في النقر، يقابلهم عدد قليل جدًا أيضًا يتميزون بالبطء الشديد، بينما تكاد سرعة أغلب الأفراد تكون متقاربة. فمتوسط عدد النقرات التي سجلها أفراد مجموعة من التلاميذ في سن الرابعة عشرة كان يبلغ ثمانين نقرة في نصف دقيقة، وكان العدد الذي سجله نصف التلاميذ يتراوح ما بين ٧١، ٨٧ نقرة. وبينما امتاز ربع التلاميذ بالسرعة، حيث كان عدد النقرات التي سجلوها تزيد على ٨٧، فقد كان الربع الباقي بطيئًا حيث سجل أفراده أقل من ٧١ نقرة.

وهكذا نجد أن غالبية أفراد المجموعة متشابهون، أما الآخرون فالتفاوت بينهم كبير.

وهل فكرت مرة في اختلاف لون الشعر بين أفراد مجموعة ما؟ انظر إلى من حولك من الناس سواء أكنت في مدرسة مثلًا أم في مكتب أم في حفل. وإن أردت مثلًا أقرب فانظر إلى أفراد الأسرة الواحدة وقد جلسوا جميعًا إلى مائدة الطعام (وخاصة إذا كانت هذه الأسرة أوربية) فإنك تلاحظ أنه بينما تكون قلة من أفراد الأسرة ذوي شعر أشقر، تكون هناك قلة تقابلهم ذوي شعر أسود، وتجد أن غالبية أفراد المجموعة شعرهم كستنائي. ويصعب علينا أن نلاحظ الفارق في درجة اللون بين الأغلبية من ذوي الشعر الكستنائي، ومع ذلك فليس هناك رأسان متماثلان في لون شعرهما.

ومهما كانت الصفة التي ندرسها كالطول أو الملامح أو سرعة الحركة أو أي صفة جسمية أخرى، فإنه يوجد دائمًا بين أفراد أي مجموعة غير منتقاة قلة ذات صفات خاصة مشتركة في أحد الطرفين، تقابلها مثلها تربطها صفات أخرى خاصة مشتركة في الطرف الآخر، بينما أغلبية أفراد المجموعة تقع في الوسط، والاختلاف بينهم طفيف.

تباين الناس يميز بين شخصياتهم:

قد تسأل عما إذا كانت هناك أهمية للتباين الطفيف في لون الشعر أو سرعة الحركة أو اختلاف الطول، والحقيقة أن هذا التباين لا قيمة له في

حد ذاته، بل قيمته في أنه يظهر الاختلاف بين الأفراد، ويثبت أنه لا يوجد فرد يشبه الآخر تمام الشبه، فليس هناك شخصان متماثلين من جميع الوجوه، حتى ولو كانا توأمين.

لنفرض أننا ندرس صفة أخرى أقل وضوحًا من لون الشعر أو الطول، أو أكثر تعقيدًا في قياسها من سرعة النقر، ولتكن التعب مثلًا:

هل يحل بك التعب بنفس السهولة أو السرعة التي أحس بها صديقك الذي صاحبته في نزهة طويلة في الأسبوع الماضي؟ هل تستطيع مواصلة لعب الكرة بالقدر الذي يستطيعه زميلك دون أن يظهر عليك الإجهاد؟ وما قولك في الطبيعة البشرية؟ هل يبدو عليك الهياج وربما الغضب حين يظل غالبية المحيطين بك هادئين متزنين؟ هل كان يتساوى كل معلميك في الصبر والأناة في شرح الدروس الصعبة في الفصل؟ هل تلاحظ أثناء زيارتك لبيوت أصدقائك أن بعض الأمهات نافدات الصبر بينما يكون البعض الآخر مرحات سلسات القياد؟ وما قولك في الاستقلال في الفكر والعمل؟ هل يصعب عليك اتخاذ قرار فيما تؤديه؟ وهل تشعر بالارتياح إذا ما تولى غيرك إدارة دفة أمورك؟ أم لعلك تود لو أقلع ذووك عن تنظيم حياتك وتشعر أنك أدرى بتدبير شئونك؟

وهكذا نرى الناس متباين مختلفين في أساليب تكيفهم مع ظروفهم وملابسات أحوالهم، وفي طريقة تفكيرهم في الموضوعات المختلفة، ولست الوحيد الذي يشعر بفرديته، بل الآباء والمدرسون والموظفون وجيرانك وأخوتك وإخوانك لهم أيضًا فرديتهم، ولما كان كل إنسان لا يشبه إلا نفسه فقط فكل إنسان أيضًا يختلف عن غيره من الناس.

مميزات الشخصية:

يهتم هذا الكتاب بصفة خاصة بالاختلافات الذاتية، كالتي تتعلق بالمزاج والشخصية والقدرة على التوفيق في معاملة الناس، كما يعني الكتاب أيضًا بالوسائل التي تعمل على تحسين المميزات الفردية. والنتيجة المنطقية لذلك هي أنه سوف تتيسر لنا القدرة على تفهم أنفسنا بطريقة أحسن، كما نتعرف على الوسائل التي تساعدنا على تحسين أنفسنا بتنمية بعض الخصائص المرغوب فيها، والتي يرضى عنها الناس، وتقصي الأسباب التي دعت إلى إثارة شعور بغيض أو سلوك ممقوت.

وبديهي أنه لا يمكننا أن نجمل مثل تلك المعلومات في بضعة سطور، إنها قصة طويلة إلا أنها شائقة، وقد تصبح أكثر تشويقًا كلما أمعنت في القراءة ووجدت أن تفاصيل القصة هي مرآة لخبراتك وأفكارك وأحاسيسك الشخصية، وكلما وجدت من الأمثلة ما تضيفه إلى تلك التي تقرؤها وضحت معرفتك ومعلوماتك عن نمو الشخصيات المختلفة، وازدادت مقدرتك على تفهم شخصيتك. فلكي نصل إلى حقيقة فهم أنفسنا علينا إذن أن ننظر في الأسباب التي تدعو إلى وجود اختلاف بين أنفسنا وأصدقائنا ومعارفنا.

الوراثة كعامل في نمو الشخصية:

إن أساس اختلافات الشخصية تستند إلى عاملين مهمين أساسيين: الأول إنه لا يوجد تماثل تام بين شخصين في الصفات الوراثية، والثاني أن البيئة التي ينمو فيها أحد شخصين لا يمكن أن تماثل تمامًا بيئة الآخر.

وقد يقال إن أبناء الأسرة الواحدة يشتركون في صفات وراثية متماثلة، ولكن وراثة الصفات أكثر تعقيدا من أن تتصل بالوالدين فقط، ويكفي أن تتأمل نفسك وأخاك وأختك وأفراد أسر أصدقائك لتجد أمثلة على هذا التعقيد.

فقد يكون أحد الأخوين فارع القوام ممتلئ الجسم كوالده، بينما يكون شعره أشقر وعيناه زرقاوين كأمه، وقد يكون الأخ الآخر طويل القامة أيضًا قوي البنية، ولكن لون عينيه وشعره أسود كأبيه. وحتى التوائم قد لا يشبهان بعضهما بعضا: فالتوأمتان (لستر ولويز) لا يعدو التشابه بينهما لون الشعر وتقاطيع الوجه ولكن (لستر) طويلة القوام ممتلئة الجسم لا يعتريها المرض، بينما أختها ضئيلة الجسم تنتابها نزلات البرد المرة تلو الأخرى، وتلتقط عدوى الأمراض بسهولة. وفي أسرة أخرى أخوان يكبر أحدهما الآخر بسنة، أولهما بطيء الحركة بطيء التفكير، أوجه نشاطه قليلة وعدد أصدقائه أقل، غير مقبل على الحياة، في حين أن الآخر نشيط حاذق ومتيقظ يبتكر أفكارًا جديدة في كل يوم، وهو كثير الأصدقاء وحياته مرحة، حافزة لهمته. ومع أن هناك عوامل عديدة تتدخل في خلق مثل هذه السمات، إلا أنه لا يمكننا أن نتجاهل أن الأخوين في هذا المثال

قد ورثا أجهزة عصبية وغددية مختلفة، فإن بعض الصفات المزاجية وبعض نواحي الاستجابة خاضعة في تنظيمها لخصائص عضوية فطرية.

وكلنا نعلم أن الفرد ينشأ من اتحاد خليتين من أبوين، وتظهر عليه خصائص قد استمدت أصولها من هذا الاتحاد، كما نعلم أن الجينات هي المستودعات الكامنة للصفات والخصائص التي يتميز بها الكائن الحي عند نضجه. وعلى العموم فالصحيح أن الأشباه يتوالد منها الأشباه، غير أن الأطفال لا يكونون مماثلين تمامًا لوالديهم، وعلى ذلك يبدو أصح أن نقول أن الأشباه يتوالد منها ما هو قريب من الشبه.

إن موضوع الوارثة معقد، وليس من الضروري في هذا المجال أن نخوض في دقائقه. على أن هناك أمرًا لا بد من تأكيده وتذكره، وهو أن الوراثة عامل أساسي في تحديد مميزات شخصية من أنواع شتى. ولكي نفهم أنفسنا أو غيرنا لا بد من أن ندخل في اعتبارنا الوراثة التي ينحدر منها كل فرد، فهناك ملايين لا حصر لها من التشكيلات المختلفة من السمات والمميزات، ومع أنه من المحتم أن يظهر شبه بين الأطفال ووالديهم، إلا أنه توجد دائمًا فروق إذا ما قارنا الأبناء بالآباء، كما توجد عادة فروق كبيرة بين الأطفال الأشقاء.

أهمية البيئة في نمو الشخصية:

ومهما يكن من شيء فما الوراثة إلا أحد عاملين أساسين يفسران الاختلافات الفردية، ولعلك تذكر قولنا حين بدأنا الكلام عن السبب في

اختلاف الناس بعضهم عن بعض، أنه لا يوجد شخصان لهما صفات وراثية واحدة، كما لا ينشأ شخصان في بيئة واحدة.

وليس بمستغرب إن أنت عارضت الرأي الثاني بنفس القوة التي تعارض بها الرأي الأول، فقد تميل إلى القول بأنه إن كان هناك طفلان أخوان ينشآن كفردين في أسرة واحدة ويعيشان في بيت واحد، ويذهبان إلى نفس المدرسة، فلا شك أنهما يعيشان في بيئة واحدة. ولكن لننظر إلى أخوين، أكبرهما في العشرين من عمره والأصغر في السادسة عشرة، نشآ وترعرعا في بيت واحد طيلة عمرهما، والتحقا بنفس المدرسة الابتدائية ثم الثانوية، فهما والحالة هذه متشابهان تمامًا في بيئتهما. ولكن الواقع إنه كانت توجد فروق بيئية بينهما، فالأول كان الطفل الوحيد لأبويه لأربع سنوات قبل أن يولد الثاني، وبعد ذلك أصبح الأول أخًا أكبر، عليه أن يتحمل بعض المسئوليات، وفي نفس الوقت يتمتع ببعض الامتيازات، وكان عليه أن يشارك حب والديه مع أخيه الأصغر. أما الأخ الأصغر فلم يكن وحيد الأسرة في أي وقت من الأوقات، بل كان دائمًا الأخ الصغير يحميه الكبير مرة ويسيطر عليه أخرى، ويعاكسه تاره ويحابيه أخرى بحسب الظروف.

وكانت هناك أيضًا عوامل أخرى تعمل على إيجاد هذا التباين، فعندما بلغ الأول السادسة من عمره كانت المدرسة تجربة جديدة بالنسبة له لا يعرف عنها شيئًا، في حين أن الأصغر عندما التحق بالمدرسة كانت قد تكونت لديه فكرة عنها مما رواه له أخوه من أمرها، ولعل الفرصة قد

سنحت له لزيارة المدرسة أكثر من مرة، فالمدرسة إذن لم تكن خبرة جديدة بالنسبة للصغير كما كانت لأخيه الأكبر، ولم يعترِه الخوف أو القلق اللذان تعرض لهما أخوه الكبير عند التحاقه بها.

وأكثر من ذلك أن عمًا للأخوين كان يعيش معهما في نفس المنزل، وكان يبدي عطفًا خاصًا على الصغير دون أن يشعر أنه كان يحابي أحدهما على حساب الآخر، فكثيرًا ما اصطحب الصغير في نزهات عديدة واشترى له هدايا أكثر من أخيه مما كان يبعث دون شك الغيرة والامتعاض في نفس الأكبر.

ولا ريب أن هذه العوامل تعمل على إيجاد فروق اجتماعية في بيئة الأخوين، هذا إلى جانب اختلافات السن والمركز بين أفراد الأسرة. وهي عوامل ذات خطر، إذ إننا لا نعني بالبيئة المنزل الذي يعيش وينمو فيه الشخص فقط، بل إننا نعني أيضًا أفراد الأسرة الواحدة وأصدقاءهم ممن يتزاورون معهم، وكذلك الأشخاص الذين يختلطون بهم في اللعب وفي أثناء العطلة الصيفية وشتى نواحي الحياة العامة. فالبيئة تعني أكثر من المنزل أو الحديقة أو الشارع أو المدينة التي ينشأ فيها الفرد ويترعرع.

البيئة تتضمن مؤثرات متعددة:

البيئة الاجتماعية على جانب عظيم من الأهمية، وهي تفوق البيئة المادية في أهميتها بالنسبة إلى الاختلافات الفردية في الشخصية، وليس من السهل أن تتفهم البيئة الاجتماعية وتنكشف أسرارها؛ فالناس دائمو

الحركة والعمل والتحدث عما يأتون من أعمال، ولا يمكننا أن نعتبر البيئة الاجتماعية مقصورة على الأشخاص الذين تتكون منهم المجموعة التي يعيش الشخص في وسطها، كالآباء والأجداد والأعمام والخالات والأصدقاء، بل إنها تشمل إلى جانب ذلك الموضوعات التي يتكلم فيها هؤلاء الأشخاص، والأعمال التي يؤدونها، بل والطريقة التي يقولون ويعملون بها، فنظرة هؤلاء الكبار إلى الحياة وموقفهم منها يؤثر في توجيه الناشئين.

فقد تميل الأم إلى الإسراف في تدليل أحد أطفالها والمغالاة في رعايته، حتى بعد أن يشتد ساعده وينضج ويصبح قادرًا على الاعتماد على نفسه، وهذا النوع من التربية كجزء من بيئة الطفل الاجتماعية له أثره البعيد في حياة الطفل، حتى بعد أن يجتاز مرحلة الطفولة، وكم من كبار لا تبدو عليهم سمات الرجولة الحقة!

وفي حالة أخرى قد يكون الوالد صارمًا في معاملة أبنائه الكبار، فيسرف في عقابهم ويشتد فيه، وقليلًا ما يمتدحهم أو يظهر لهم العطف والحنان. ومثل هذه المعاملة أو الاتجاه يصبح جزءًا من بيئة الأطفال الاجتماعية، التي قد تختلف كثيرًا عن البيئة الاجتماعية لإخوتهم الصغار الذين يسرف الوالدان في تدليلهم والعطف عليهم، مما لم يعهده إخوتهم الكبار. ويحدث أن يمرض أحد الأبوين في أثناء طفولة إحدى ابنتيه، ثم يشف ويعافى في أثناء طفولة ابنته الأخرى، فلا ريب أن أثر هذا الوالد على الابنتين يكون مختلفًا، ويترتب على ذلك أن الاتجاهات ونماذج

السلوك التي تتكون في إحداهما تختلف تمام الاختلاف عنها في الأخرى؛ إذ لم تكن لهما نفس البيئة الاجتماعية، وبذلك لا تنمو سمات متشابهة في شخصيتهما.

وأحيانًا نجد أناسًا لا ينتمون إلى أسرة واحدة ولكنهم يبدون كما لو كانوا قد نشأوا في بيئة واحدة. ومثال ذلك فتاتان جذابتان تسكنان في عمارة واحدة، وتذهبان إلى مدرسة واحدة، ووالدهما من رجال العمال الناجحين ويمارسان نفس العمل، والفتاتان من عمر واحد تقريبًا، وتجيدان الألعاب الرياضية والرقص إجادة فائقة. فهما والحالة هذه تبدوان متشابهتين شبهًا كبيرًا، بيد أن إحداهما هي كبرى إخوة أربعة، كان عليها لسنوات عدة أن تتحمل مسئوليتهم، بينما الفتاة الأخرى لها شقيق واحد وهي تصغره بثماني سنوات، وكانت دائمًا محل عطف وتدليل من الأبوين والأخ أيضًا. فليس من العسير إذن أن نتكهن أي الفتاتين أكثر تقديرًا للمسئولية وأيهما أميل إلى طلب العون والاهتمام.

كيف صرنا إلى ما نحن عليه:

إن ما يميزنا كأشخاص مرجعه إلى محصلة القوى التي أحاطت بنا، وهي الصفات الموروثة من ناحية وأنواع الخبرات البيئية المكتسبة من ناحية أخرى، وهذه تتضمن أنواع المواقف المختلفة التي اشتركنا فيها وكنا جزءًا منها، كما تشمل التفاعلات المتبادلة بيننا وبين الناس، والتي أثرت فينا منذ الطفولة الأولى.

ولا يمكننا أن نحدد أي العاملين الوارثة أم البيئة أكثر أهمية أو أثرًا من الآخر، ولكن يمكننا أن نؤكد أنه لا بد من مراعاة كل منهما لتفهم الفرد. فالوراثة قطعًا لها أثرها في الحجم والمظهر، كما تتدخل في إبراز الفروق في سرعة الاستجابة والقوة الجسمية والاحتمال، وهي أيضًا عامل بارز في نمو الوظائف الذهنية. ولا بد من الرجوع إلى البيئة كلما أردنا أن نفسر نزوات الطبع والخجل والخصائص المزاجية الأخرى، التي هي نتيجة للعلاقات الاجتماعية في محيط الأسرة. وعلينا أن نرجع إلى أثر البيئة أيضًا؛ لنقف على الأسس التي يقوم عليها طيب المعاشرة والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة بالنفس، أو لنقف على أسباب التهرب من المسئولية، التي غالبًا ما يتصف بها الكبار الذين فشلت تجاربهم في تشجيع الاعتماد على النفس ونضج التفكير.

كما نبحث في البيئة أيضًا عمّا يكون من صعوبة في التفاهم بين البنات والأولاد، وبين النساء والرجال؛ فالشخصيات تنمو بالخبرات ولكن ليس هذا النمو صالحًا دائمًا.

وإذا تأملت نفسك برهة فمن المحتمل أن تجد أمامك تفسيرًا للون عينيك الأسود أو شعرك الجعد، إنك تشبه في ذلك والدتك. وكذلك أخوك له وجه طويل رفيع مثل أبيه، بينما وجهك المستدير يشبه وجه جدتك، وكذلك يمكننا أن نقتفي أثر كثير من الصفات البدنية، والتي تختفي في جيل وتظهر في الجيل الذي يليه. وأحيانًا يكون هناك مزج بين القسمات واللون والبنيان، حتى إذا ما اقتفينا أثر كل منها على حدة

وجدناها تنحدر من أكثر من فردين أو ثلاثة من أفراد الأسرة. فالحجم وقسمات الوجه والمميزات البدنية من أثر الوراثة، وإن آثارها لعديدة. وقد يبدو من الصعب أن تقتفي أثر عبوسك كلما تأزمت الأمور أو ميلك للدعابة والمزاح، فليس هذا يسيرًا دائما، ولكن في خلال سلسلة التجارب التي مرت بحياتك، لا بد قد صادفتك مواقف كيفت أساليب تفكيرك وسلوكك. ولن تكفي تجربة واحدة لتشكيل الشخصية، ولكن إذا ما تكررت التجارب والخبرات المرة تلو الأخرى فإنها تترك فينا صبغة انفعالية معينة، والشخص وإن كان لا يشعر بتأثير تجاربه وخبراته إلا أن شخصيته تتشكل وتتأثر بها. ولكن هذا التشكل لا يستقر بسهولة كما أنه يقبل التغير حتى بعد أن يتشكل. فبينما تجد أن سمات شخصيتك قد نمت وتطورت نتيجة لخبراتك التي اكتسبتها على مر الحياة، إلا أنك تستطيع أن تحورها أو تعيد تشكيلها أو تستبعد بعض الصفات التي تكون مصدر قلق لك. وذلك بأن تغير من أساليب استجابتك، وبالجملة فيمكنك أن تغير القالب؛ لأنه ليس من الصلابة بحيث يستعصي على التغيير والتبديل.

وقصارى القول أن الشخصيات تختلف في نواحٍ شتى، وأنك تستطيع أن تغير بعض النواحي أو تتخلص منها كلية إن أردت، ولكن أهم من ذلك كله عليك أن تعرف الكثير عن كنه الشخصيات على وجه العموم وعن تطورها، فالشخصيات تنمو وتتطور، ومن الممكن فهم تطورها ونموها.

الفصل الثالث

كل الناس من أصل واحد

قلنا إن شخصياتنا تكونت من مجموعة الخبرات والتجارب التي مرت بنا في حياتنا، ولما كانت هذه التجارب والخبرات متفاوتة متباينة، فكيف إذن نفسر أوجه التشابه الكبيرة التي نلاحظها في مجموعة من الناس؟ فمثلًا كيف يحدث أن الكثرة من الناس تهوى قراءة القصص البوليسية؟ أو كيف تبهر الألعاب البهلوانية جموع الناس، أو كيف تجتذب بعض الأفلام الجماهير الغفيرة؟

واضح إذن أن هناك بعض الصفات المشتركة بين الناس بالرغم من أوجه الاختلاف أو التباين بينهم. والواقع أنه توجد بينهم أوجه شبه كثيرة أساسية، ولا ريب أن الوقوف على طبيعتها يعين على فهم شخصيات الناس.

حاجات الإنسان الحيوية:

هناك بعض الحاجات الجوهرية أو الأساسية التي لا غنى للإنسان عنها في حياته، فنحن ندرك أننا نحتاج إلى الهواء والماء والطعام لكي نعيش، كما نحتاج إلى تنظيم الحرارة التي تتعرض لها أجسامنا، فلا يكون الهواء الذي نتنفسه شديدًا في البرودة أو السخونة، ونعرف أن فترات العمل يجب أن تعقبها فترات من الراحة، وأنه لا بد للإنسان من النوم لكي

يستعيد طاقته الحيوية. وهذه الحاجات الفسيولوجية أو العضوية يجب إشباعها لبقاء الحياة، وهي حاجات هامة تتحكم في كثير من أوجه نشاطنا اليومي.

وهناك حاجات أخرى تتفرع من هذه الحاجات الجوهرية العضوية، ولو أنها تغايرها في المظهر. فالجوعان مثلًا يحتاج إلى الطعام، ولكن طرق حصوله على الطعام قد تتنوع، فقد يعمد إلى صيد السمك أو القنص، أو قد يذهب إلى أقرب محل لبيع الأطعمة، أو قد يجنح إلى السرقة تحت ضغط الظروف. والشخص المتعب يحتاج إلى الراحة ولكن السبل التي يسلكها لذلك تختلف أيضًا اختلافات واسعة، فقد يلقي بنفسه على الحشائش في إحدى الحدائق، أو على رمال الشاطئ، أو على مقعد مريح في ناديه، أو يستلقي على فراشه في بيته.

الحاجات التي تتوقف عليها الحياة الراضية:

إن الحاجات العضوية التي يتأثر بها الشخص في ذاته تجر وراءها وتلازمها اعتبارات تتصل بغيره من الناس. فالطعام ضرورة لازمة ولكن المجتمع لا يبيح سرقة هذا الطعام، والنوم حاجة أساسية إلا أن ذلك لا يبرر اقتحام أي بيت يصادفنا لنطلب الراحة فيه، وبعبارة أخرى أن بعض أنواع السلوك يقرها المجتمع في حين يستنكر البعض الآخر وكل منا يهمه أن ينهج السلوك الذي يرضى عنه المجتمع؛ لأن حاجات الجسم العضوية السالف ذكرها تتصل بها بعض حاجات إنسانية هامة، نسميها بالحاجات الاجتماعية، ولو أن تسميتها بالحاجات (النفسية الاجتماعية) أكثر دقة.

والبشر جميعًا يشتركون في حاجات أساسية عضوية واجتماعية واحدة، وهم مدفوعون إلى إشباع تلك الحاجات ولما كنا لا نعيش نساكا بل أعضاء في مجتمع من الناس لذلك كان لزاما علينا احترام حقوق الناس وراحتهم حتى نفوز بمحبتهم ورضاهم؛ لأن رضا الناس ومحبتهم من حاجاتنا الاجتماعية الهامة، فإن كانت حياة الجسم تتوقف على إشباع حاجاته العضوية، فسعادة الإنسان في حياته تتوقف على إشباع حاجاته الاجتماعية. فلنبحث إذن عن ماهية تلك الحاجات الاجتماعية، لعلنا نستطيع أن نعددها كما فعلنا بحاجاتنا العضوية كالطعام والماء والهواء والراحة. وقد لا نستطيع تمييزها على الفور ولكنها مع ذلك على جانب كبير من الأهمية، بحيث إن نعرفها جيدًا حتى نضمن لأنفسنا حياة سعيدة موفقة. وكما عددنا الحاجات العضوية دون أن نشير إلى ترتيبها في الأهمية، نحاول أيضًا أن نذكر الحاجات الاجتماعية المهمة دون ترتيب.

إننا كبشر نحتاج إلى الطعام والماء والهواء، والنقص في إحدى هذه الحاجات لا يمكن تعويضه بزيادة في إحدى الحاجات الأخرى. ونحن كأفراد من البشر أيضًا في حاجة لأن يعترف بنا الآخرون، وحبذا لو كان هذا الاعتراف يرضينا وكذلك نحتاج إلى الشعور بالنجاح في كل ما نقوم به من أعمال، كما نحتاج إلى أن نشعر أننا لا نختلف عن معاشرينا، وأننا إلى حد ما متفقون معهم في طرق معيشتهم وتفكيرهم وسلوكهم. وكل هذه الحاجات على جانب كبير من الأهمية لنكفل لأنفسنا حياة متزنة، والفشل في إشباعها وإن لم يؤثر في الحياة نفسها إلا إنه يؤثر في الشعور بالرضا عن هذه الحياة، وإن أي نقص في إحداها لا يمكن أن تعوضه زيادة في حاجة

أخرى، كما لا تعوض زيادة ما ينقصنا من الهواء أو الماء ما نحتاجه من الراحة. والحاجات الاجتماعية تتوقف على غيرنا من الناس؛ لأننا لا يمكننا إشباعها إلا بالاتصال بغيرنا، بعكس الحاجات العضوية التي يمكن إشباعها حتى ولو عشنا بمفردنا. وتظهر أهمية الحاجات الاجتماعية عندما تتذكر أننا لا نقضي أيامنا بمعزل عن الناس، بل نقضيها بين أسرنا وأصدقائنا وأقاربنا ومعارفنا.

إحدى الحاجات التي كثيرًا ما يسوء تأويلها:

وهناك حاجة إنسانية أخرى لها خطورتها في نمو الشخصية واتزانها وهي حاجة تجمع بين الناحيتين العضوية والاجتماعية تلك هي الحاجة الجنسية، وغالبًا ما يعوزنا فهم الحاجات الاجتماعية والعضوية مما ينشأ عنه الكثير من الشعور بالقلق وعدم الرضا. ومثل ذلك مظاهر الحياة الجنسية التي غالبًا ما ينتج عن عدم فهمها كثير من التعاسة والشقاء، والحاجة الجنسية تستند إلى وظيفة فسيولوجية، ومع ذلك فليس إشباعها من مقومات الحياة الأساسية. والوظيفة الجنسية ترتكز أساسًا على النشاط الغددي، غير أن ثقافتنا جعلت دوافعها وتلبيتها ذات صلة بإشباع حاجاتنا الاجتماعية. وإن كان مما لا شك فيه أن غددًا معينة هي مصدر النشاط الجنسي، إلا أن هذه الغدد ليست بذات أثر في توجيه سلوكنا الجنسي، فإن للعوامل النفسية والفسيولوجية دخلًا كبيرًا في هذا التوجيه، كما أن للعادات والتقاليد الاجتماعية نصيبها في هذا التوجيه أيضًا.

وليس هذا بمستغرب إذ إننا عندما نشعر بالجوع مثلًا يتقلص الجهاز الهضمي، وينتج عن ذلك توتر عام في الجسم وشعور بعدم الاستقرار، كما أن أي اضطراب في الجهاز الغددي ينشأ عنه آثار مماثلة أيضًا من التوتر العام والشعور بالقلق، غير أن هناك حقيقة يجب التفطن لها، وهي أن التوتر الناشئ من الجوع في حد ذاته لا يولد مباشرة سلوك البحث عن الطعام الذي يشبع هذه الحاجة، فيخفف من حدة التوتر. وبالمثل لا يسبب التوتر الجنسي مباشرة ذلك السلوك المعروف بالجنسي الذي يظهر بأساليب متنوعة. إن الحصول على الطعام وإعداده يمثل السلوك المكتسب، والأساليب التي تتبع في ذلك تتوقف على الثقافة والعصر الذي يعيش فيه الإنسان. فهل جال بخاطرك أن السلوك الجنسي سلوك مكتسب أيضًا، وأن أساليبه تتوقف بالمثل على الثقافة وروح العصر؟

فالمستوطنون الأولون في القارة الأمريكية كانت لهم طرقهم الخاصة في الحصول على الطعام وإعداده التي تختلف اختلافًا بينًا عن الطريق المتبعة في أيامنا هذه، فكانوا مثلًا يصطادون الأسماك أو الطيور أو الحيوانات ويحفظون لحومها، أما الأمريكيون اليوم فيترددون على محلات بيع الأطعمة ويستعملون طرق التبريد الصناعي. فالأولون كبشر مثلنا احتاجوا إلى الطعام ليقيموا أودهم واتبعوا نماذج اجتماعية خاصة بهم تتفق مع الزمن الذي عاشوا فيه، ونحن اليوم كذلك لنا أيضًا نماذجنا الاجتماعية السائدة في بيئتنا.

وليس الأمر مختلفًا في حالات الاشتهاء الجنسي، فإن له أيضًا استجابات مميزة تتوقف أساليب إشباعها على التقاليد الاجتماعية، وهي أساليب تمثل سلوكًا مكتسبًا يظهر فيه الاتساق مع المجتمع وتلمس رضاه، وكثيرًا ما ينشأ عن الدوافع الجنسية مشكلات يصعب التكيف إزاءها، ولكن إذا فهمناها على أنها انفعالات عادية وطبيعية تمكنا من التغلب على كثير منها. وخير تحليل لها أنها تتضمن دوافع عضوية وأخرى اجتماعية، وبمعنى آخر أنها تستند إلى أساس فسيولوجي ووجداني في نفس الوقت.

والسلوك المتبع في إشباع تلك الرغبات الجنسية يتأثر بالتقاليد الاجتماعية، فهو مقبول ما دام لا يتعارض مع العرف السائد، فمثلًا ما يبيحه المجتمع في المسائل الجنسية أثناء الحروب والثورات لا يقره مطلقًا في أيام السلم، وواضح أن اختلاط الجنسين الشائع في دور العلم والحفلات وعلى الشواطئ في أيامنا هذه كان أمرًا ينزعج له أجدادنا. وعلى العموم فالسلوك الطبيعي للشباب له صوره التي تتغير بحكم التقاليد في الأسرة أو البيئة.

والمسألة الجنسية ليست غريبة على أي فرد في أي زمان، فهي حقيقة واقعة بالنسبة لي ولك ولأصدقائك كما كانت للأجيال السالفة، ومشكلتها أننا غير قادرين على تفهم ناحيتها العضوية ومدلولاتها السيكولوجية والاجتماعية، فإذا ما صح فهمنا لها من هذه النواحي لم تعد مصدرًا للسخط والضجر.

ومن الميسور تحقيق التكييف الصحيح السليم لكلا الجنسين، وهو ضروري للتكييف الذاتي السليم. وطريقة الوصول إلى هذا التكييف ليست بالشيء الغامض أو المحير، وهذا ما سوف تقرؤه في السطور القادمة من هذا الكتاب.

حاجات الفرد تؤثر في سلوكه:

إن سلوك الناس يتشكل إلى حد كبير بالمحاولات التي يقومون بها لإشباع حاجاتهم الاجتماعية، وبمعنى آخر نستطيع أن نقول إن الحاجات الاجتماعية هي دوافع السلوك الإنساني. ولا يقتصر ذلك على أناس دون غيرهم، بل إن جميع البشر يتبعون أساليب في سلوكهم هي محاولات لإشباع الدوافع الاجتماعية. وبديهي أننا نختلف في مدى إظهارنا لخصائص أو صفات أو مميزات انفعالية في سلوكنا، وهكذا ندرك على الفور أن الناس جميعًا مدفوعون بدرجات متفاوتة بهذه القوى المسيرة للسلوك الإنساني، فمن المشاهد أن بعض الأفراد يحتاجون إلى قدر من الطعام أكثر من غيرهم وآخرين يحتاجون إلى مزيد من الراحة أكثر من رفاقهم، وكذلك يتباين الناس فيما يختص بحاجاتهم الاجتماعية، ويهتم بعض الناس اهتمامًا بالغًا برضا الآخرين عنهم، في حين أن غيرهم لا يعيرون اهتمامًا لرأي الناس فيهم، ومن الناس من يحزنه أن يرى نفسه شاذًا عن غيره في زيه أو حديثه أو تصرفاته بينما غيرهم يسلكون سبيلهم في الحياة باتباع سياسة المخالفة في المظهر وأساليب التفكير والعمل. ومن الناس من يبالغ في الاهتمام

بصحبة الجنس الآخر والفوز بإعجابه، بينما غيرهم وإن كان يجد متعة في تلك المخالطة فإنه لا يراها ضرورية للسعادة في الحياة.

ومما لا شك فيه أننا جميعًا تدفعنا دوافع واحدة لنفوز برضا الناس وبلوغ النجاح وتحقيق الانسجام، ولكن يجب ألا يغرب عن بالنا أننا نختلف في مدى استجابتنا لهذه الدوافع، فنحن جميعًا بحكم ثقافتنا الاجتماعية نرتدي الملابس، ومع ذلك يتملكنا العجب إزاء اختلاف الأزياء التي نشاهدها في الطرقات والحفلات. وبينما نهتم جميعًا بفكرة الناس عنا نجد أن بعض الناس يؤلمهم أشد الألم أن يتعرضوا لنقد تافه، في حين أن كثيرين لا يكترثون للنقد وينفضون أثره عن نفوسهم كما تنفض البطة الماء عنها فلا يبقى له أثر.

مواجهة الحاجات البشرية معناه تحقيق التكيف

ومهما يكن من شيء فإننا نستجيب لدوافع عامة من السلوك الإنساني، وما نشاطنا إلا وسيلة لإشباع ما نحس به من حاجات. وليس المهم مدى اهتمامنا بإشباع هذه الحاجات، ولكن المهم أننا معنيون إلى حد ما بإشباعها. وبمعنى آخر أننا عندما نحاول أن نعمل على تلبية حاجاتنا العضوية والاجتماعية الأساسية نجد أن النشاط قوام حياتنا والنشاط بدوره دائمًا يتضمن التكييف، وما الحياة إلا سلسلة محاولات من التكييف الذي نعمل جاهدين على تحقيقه، حتى نشعر بالرضا في حياتنا، وأن محاولات التكييف هذه تساعد بطريقة ما على نمو الشخصية.

قد تذكر عندما كنت حدثًا أنك شعرت في مناسبات مختلفة بالخجل والقلق والاضطراب، لست وحدك الذي عانيت مثل هذه المواقف، فنحن جميعًا قد صادفتنا مثل هذه الأمور، فإذا سألت غيرك من الناس أو والديك مثلًا فسوف تعود بهم الذاكرة إلى مواقف لا تسرهم ذاكراها. وكل الناس في هذا سواء، إذ أن مثل هذه الأحاسيس لا تتوقف على سن معينة، فالناس جميعًا —صغارًا وكبارًا نساءً ورجالًا— صادفتهم لحظات من القلق، فلا حاجة لشخص أن يضطرب لحيرة تصيبه أو نكد يعتريه. فليس القدر واقفًا له وحده بالمرصاد، بل إننا جميعًا بشر غير معصومين، ولا بد أن نواجه من آن لآخر تجارب من هذا النوع. وعلينا جميعًا ألا نعمد إلى التكيف بحسب الظروف والملابسات، وسرعان ما نتعلم ألوانًا معينة من التكييف تصبح من سمات شخصيتنا. وللاستجابات المعينة أسباب، وسوف نقف في الصفحات التالية على بعض هذه الأسباب الشائعة التي تنطبق علينا جميعًا، وينتج عنها نوع من السلوك يعمل على إيجاد التكييف حسب المواقف المختلفة.

ولا تعتقد أنك فريد في أي كفاح تقوم به لتحقيق التكيف مع الظروف المختلفة، كما أنك لست الوحيد الذي تصادفه العقبات في محاولاته لإشباع حاجاته، فالناس جميعًا يكافحون لتحقيق التكيف في حياتهم اليومية، إذ أن الحياة تتضمن التكيف، ولا ينعدم التكيف إلا إذا انعدمت الحياة نفسها.

والشخص الذي يبدو متزنًا ناجحًا ومتفوقًا على أقرانه، لا يعني أنه لم يبذل الجهد في سلسلة من التكيف لكي يصل إلى ما وصل إليه من نجاح وتفوق واتزان، والشخص الذي يبدو سعيدًا راضيًا لا يحمل للدنيا همًا لا يعني مطلقًا أنه لم تمر به لحظات من التعاسة والقلق والهم، فالناس جميعًا مدفوعون أصلًا بدوافع واحدة قوية كامنة، تدفعهم نحو النشاط، وجميع الأفراد يمرون بعملية تكييف تتصف بأنها مستمرة وحافزة، وهذه حقيقة واقعة بالنسبة لنا جميعًا، لك ولي وللأصدقاء والأقارب والآباء والمدرسين والموظفين، فنحن جميعًا شخصيات بشرية، والاختلافات الفردية بيننا تخفي وراءها أوجه شبه كثيرة.

الفصل الرابع

الرغبة في الفوز برضا الناس إحدى الحاجات الاجتماعية

ولنتوفر الآن على بحث أولي عن الحاجات الاجتماعية التي تكلمنا عنها في الفصل السابق، تلك هي حاجاتنا إلى رضا الناس عنا. ولا يتطرق إلى الذهن أن الترتيب الذي نعالج به هذه الحاجات الاجتماعية يعني أن واحدة منها أهم من الأخرى.

رضا الناس راحة للنفس

تأمل كيف اغتبطت عندما أثنى والدك عليك للطريقة التي انتهجتها في حل إحدى مشكلاتك الصعبة! وازن ذلك بحالك عندما شعرت في مناسبة أخرى أنه مستاء منك وغير راضٍ عنك، واذكر كيف كان ارتياحك ورضاك عن نفسك يوم امتدحك مدرب التمثيل لإجادتك دورك وتفوقك فيه، بعد أن كنت في مناسبة سابقة أقل توفيقًا، أو اذكر ذلك اليوم الذي اشتريت فيه حلة جديدة فكانت محل إعجاب أصدقائك لذوقك الرفيع، وقارن ذلك بحالة مماثلة سابقة لم يكن فيها ذوقك موضع الإطراء.

وعندما يوجه الرئيس كلمة ثناء أو شكر إلى أحد مرءوسيه على عمل قد أداه على خير وجه، يشعر ذلك المرءوس بأن ما بذله من جهد لم

يضع سدى، أما إذا لم يلقَ الجهد تقديرًا واعترافًا انبعث في نفس القائم به السخط وعدم الرضا.

وهذه حقيقة واقعة أيًا كان الشخص الذي قام بالعمل، كاتبًا أو عاملًا أو ربة منزل أو طالبًا أو حتى طفلًا صغيرًا. وكذلك أيًا كانت طبيعة العمل سواء اتصل بالشئون الرتيبة اليومية أو إصلاح سيارة أو إعداد لون من الطعام أو حفظ درس أو بيع سلعة. كما أنها حقيقة يشترك فيها الأشخاص من جميع الأعمار أطفالًا وشبابًا وكبارًا.

الرضا الاجتماعي يؤثر في جميع أوجه نشأة الإنسان:

وإننا لا نغتبط لرضا والدينا أو مدرسينا أو رؤسائنا فحسب، بل إننا تواقون إلى رضا جميع من يخالطوننا في كل المناسبات، سواء أكانوا يتناقشون في لعب الكرة أم في أعمال تجارية أم في مدى لياقة ملابسك وحسن مظهرك. فاهتمام من حولك بك يسرك، ومشاركتهم الوجدانية لك تسعدك، وأحيانًا يكون رأي من حولك فيك أكثر أهمية لك من رأي غيرهم من الناس.

وقلما يحدث أن تتوقف لتفكر في هذا الشغف لكسب رضا الناس عنك، ونادرًا ما تعبر عن هذا التفكير بكلمات تحدده، ولكن حاول أن ترجع بذاكرتك إلى بعض مواقف فزت فيها برضا من حولك وإعجابهم، ومواقف أخرى لم تكن فيها محل عطفهم أو ثنائهم، فإنك تجد أنك شعرت

بالسعادة تغمرك عند الرضا عما فعلت، في حين شعرت بالمرارة والسخط عندما كان النقد والتجريح من نصيبك.

وفي المواقف الأخرى الأكثر أهمية وخطورة من لعب الكرة وحسن المظهر يكون لفكرة الناس ورضاهم عنك أخطر الأثر في تصرفاتك وأعمالك. فمثلًا حسن لقائك لزميل جديد، أو ما قدمته من معاونة لرجل عاجز بالأمس، أو تعاونك مع زملائك في العمل، كلها أعمال ومناسبات إذا ما نالت رضا الناس وتقديرهم كانت أعظم قبولًا وارتياحًا لنفسك. ومما لا شك فيه أن رضا الناس وحسن تقبلهم لفعالنا من العوامل التي توجه سلوكنا وتحفزه، وجدير بالذكر أن بعض الناس أكثر اعتمادًا وتهافتًا على هذا الرضا أكثر من غيرهم. وكما يختلف الأفراد في الخصائص والصفات فإنهم يختلفون أيضًا في مدى حاجتهم إلى ثناء الآخرين وإطرائهم.

ومع أننا نقر بأنه لا يكفينا أن يعلق الآخرون على حسن فعالنا وجميل سجايانا، إلا أن الصراحة والأمانة تقتضيان الاعتراف بأن ثناء الناس علينا وإطراءهم لنا، وتقديرهم لما قمنا به من أعمال يدخل السرور علينا ويغمرنا بالسعادة.

محاولة كسب الرضا تخلق المشكلات:

ويحرص الكثيرون من الناس حرصًا شديدًا على أن يكونوا عند ظن الناس بهم، وأن يكونوا دائمًا موضع التقدير، حتى إنهم لا يقولون ولا يفعلون شيئًا يتوجسون أنه قد لا يكون موضع القبول من معاشريهم،

وهؤلاء يعتمدون كل الاعتماد على رأي الناس فيهم ورضاهم عنهم، فيترددون في أن يفكروا أو يعملوا ما يكون مخالفًا لرأي جماعتهم، حتى ولو كانوا يعتقدون في قرارة نفوسهم وعقولهم أنهم على حق فيما يعتنقون، فتراهم يحجمون عن التصريح برأي مخالف خشية أن يتعرضوا لعدم رضا الناس، وهذا مثال يؤسف له من التصرف في هذه الشهوة الشائعة لكسب الرضا.

ومن أمثلة ذلك طالبة في مدرسة ثانوية كانت تشعر بأشد الحرج إذا ارتدت ملبسًا مخالفًا للزي المدرسي، حتى لكانت تبدو شديدة الحساسية كسيرة الخاطر إذا اضطرت للظهور بين قريناتها بزي مخالف لزيهن، فلم تكن لديها الثقة بنفسها لكي تقدم على ذلك، وكان يقوي ثقتها الضئيلة بنفسها شعورها أنها تماثلهن على الأقل في مظهرهن.

وأخطر من ذلك مثال طالب الجامعة الذي كان يجاري زملاءه في غيهم على مضض منه، وهو يعلم تمامًا أنه يخالف بذلك ضميره وقوانين الجامعة، ومقتنع في قرارة نفسه أنه غير راضٍ عن سلوكه، ولكنه لعدم ثقته بنفسه كان يخشى أن يخالف رأي المجموعة ولا يتمشى معها، فاستمر يجاري زملاءه في مغامراتهم وفي مخاطراتهم خشية أن يثير خروجه عليهم احتقارهم له واستهزاءهم به، وخوفًا من أن يفقد زمالتهم، وهكذا انخرط في سلكهم حتى يحتفظ بمكانته بينهم.

ومن أمثلة ذلك الشخص الذي تختلف آراؤه السياسية مع آراء زملائه في النادي الذي ينتمي إليه، أو أولئك الذين يختلط بهم كل يوم، فيدفعه عدم ثقته بنفسه إلى الإحجام على مضض من المجاهرة بآرائه؛ لأنه لا يضمن أن يظل متمتعًا برضا زملائه إذا هو جاهر بها، ولذلك يلزم الصمت ولا يخاطر بالتعرض للنقد.

ومن المؤكد أن مثل هذه المواقف مستهجنة غير مستحبة، سواء أكانت متعلقة بملبسنا أم بفعالنا أم بآرائنا. ولا يجوز أن تتجه نحو موافقة غيرنا في كل الأمور أو إلى البعد عن الاستقلال في أفكارنا أو أعمالنا؛ فإن مثل هذا السلوك دليل على عدم النضج وفقدان الثقة بالنفس. وإذا اختلفنا في الرأي مع غيرنا فمن الخير أن نثير الأمر معهم في صيغة أسئلة لا يبدو فيها الغضب أو التعصب.

عندما نفتقد الرضا والقبول:

ومن غير المرغوب كذلك أن نكون على نقيض الوضع السابق بأن نقف دائمًا موقف المعارضة من آراء غيرنا أو نتجاهل أفكارهم، وهي طريقة يتبعها الشخص المتميز بغرابة أطواره التي تتعارض معارضة صارخة مع أحكام جماعته وسلوكها، أو الشخص الذين يدين بمبدأ (خالف تعرف)، فهو يتجاهل مقترحات الآخرين، ويصر على آرائه، بل ويضعها موضع التنفيذ. وكون مثل هذا الشخص مخالفًا أو فريدًا لا يعني أن تشبثه برأيه قد جاء نتيجة لاعتقاد راسخ في صوابه أو سلامة تفكيره، بل الواقع أنه لا يبغي من تشبثه إلا إظهار نفسه؛ لأنه غير واثق من اعتراف الآخرين

بشخصيته فيحرص كل الحرص على أن يجذب الانتباه إليه، حتى إنه ليخاطر بأن يكون موضع النقد؛ فذلك أهون عليه من تجاهلهم لشأنه.

ومن الغريب حقًا أن الناس بقدر ما يحرصون على الفوز برضا الآخرين، فإنهم يضحون بهذا الرضا في سبيل إظهار مكانتهم، وتفادي تجاهل أمرهم؛ إذ ليس أشق على الإنسان من أن يتجاهله الآخرون. والمشاهد أن الشخص الذي يتجاهله الناس غالبًا ما يميل إلى كثرة المنازعة؛ لأنها على الأقل سبيل إلى جذب بعض الانتباه إليه، حتى ولو أدى ذلك إلى إثارة سخط الناس عليه.

وليس هذا الأمر عسيرًا على الفهم، كما أن مثل هذا التصرف ليس شاذًا أو نادرًا، بل الواقع أن هذا النوع من السلوك كثير الحدوث حتى بين الصغار، فالصغير الذي يعاكس ويعاند كثيرًا ما ينقلب إلى حمل وديع إذا ما كرست أمه وقتًا أطول لرعايته وأفضت عليه من اهتمامها قدرًا أعظم، فإنه لا يلجأ إلى مثل هذه الأفعال إلا إذا أهملته والدته، وعند ذاك يعمد إلى هذا السلوك الشاذ لكي يبلغ غرضه، وهو جذب اهتمامها إليه، وإنه بالغه حتى ولو كان في شكل عقوبة على سوء سلوكه.

أشد ما يؤلم النفس تجاهل أمر صاحبها:

إن هذا الدافع نفسه يكمن وراء الفظاظة والتحدي اللذين يلاحظان أحيانًا على سلوك المراهقين. وهو أيضًا التفسير لسلوك الفتاة التي تكثر من الكلام، وتسرف في الضحك العالي أثناء سهرة بين زملائها،

فالدافع لمثل هذا النوع من السلوك هو غالبًا الرغبة في جذب أنظار الآخرين، ولو لم يكن صاحبه متعمدًا ذلك.

وعلى هذا يجب أن نتوسع في تفسير معنى رغباتنا في الفوز برضا الناس، بحيث يشمل رغبتنا في جذب انتباه الاخرين إلينا، وهذا التوسع ينطبق على الناس جميعًا، وفيه تفسير لكثير من سلوكنا الذي قد تتحير أحيانًا في تعليله، كما أنه أيضًا يفسر لنا كثيرًا من سلوك أصدقائنا ومعارفنا الذي يبدو مبهمًا غير واضح الهدف.

وأغلب الناس لا يصلون إلى هذا التطرف، سواء أكان في محاولة كسب رضا الناس أو في جذب اهتمامهم، بل إن أغلبنا يهمه أن يكون عند حسن ظن الناس، فيكيف سلوكه إلى حد ما بحسب مواقف الآخرين منه. ونحن دائمًا على حذر من أن نسلك سلوكًا يعرضنا للنقد أو عدم الرضا، حتى ولو كنا نعمل جاهدين إلى المحافظة على كرامتنا والدفاع عن آرائنا ومعتقداتنا.

ومهما يكن من شيء، فكلنا يحرص على أن يكون له مكانة يعترف بها الآخرون، ونغتبط أن تكون هذه المكانة موضع الرضا، ولكنا قد نؤثر سخط الناس علينا مع اهتمامهم بنا على تجاهلهم لأمرنا.

الرضا مبعث لارتياح كل من يفوز به:

إذا ما أدركت القوة الكامنة وراء هذه الحاجة الاجتماعية، استطعت استخدامها في تعاملك مع الناس؛ فهي تعينك قطعًا على تحسين علاقاتك بهم.

فمثلًا إذا كانت الظروف تستدعي أن نقف موقف النقد من أعمال غيرنا، فلنقتدِ بالآباء والمدرسين والمربين في معالجة مثل هذه المواقف، فهم يبدءون حديثهم مع الصغار بذكر ما قد يوجد في عملهم من محاسن تستحق الثناء، فإذا أعقبوا ذلك بالنقد لم يكن وقعه سيئًا، بل إنه قد يؤتي ثماره في رفع مستوى العمل، وهكذا لا تؤدي اللباقة إلى حسن سير العمل فحسب، بل إنها توجد في الوقت نفسه شعورًا طيبًا بينك وبين من تشرف عليه.

ومن الأمثلة الدالة على ذلك أن الرئيس قد يباغت مرءوسه بقوله: "أبمثل هذا الأسلوب تحرر المراسلات؟ عليك أن تعيد كتابتها مرة أخرى! إنني لا أتصور كيف يبلغ بك الإهمال إلى هذا الحد!". هذا هو نوع النقد الحاد الذي كثيرًا ما يوجهه الرؤساء.

ولكن كم يكون المرءوس أطيب خاطرًا لو غير الرئيس أسلوبه فقال: "كانت بعض الخطابات التي اطلعت عليها هذا الصباح متقنة، كما أنك لم تستغرق فيها وقتًا طويلًا، ولكن بعضها الآخر كان يحسن كتابته هكذا..."، فمما لا جدال فيه أن المرءوس سوف يتقبل هذا النقد بصدر رحب، بل

إنه سوف يُكِن لرئيسه شعورًا طيبًا، ويحاول جهد طاقته أن ينجز العمل كما يريده رئيسه.

ومثل آخر كثيرًا ما يحدث في المطاعم المزدحمة مما يسبب بطء الخدمة فيها، فيأتي شاب مع صديقته ويريد أن يشعرها برجولته وتجاربه في الحياة، فيأخذ في تأنيب الخادم الذي سرعان ما يعتريه الارتباك وتكثر أخطاؤه، وبذلك يتضاعف تأنيبه. ولكن كم يزيد إعجاب الفتيات لو كان أصدقاؤهم أكثر صبرًا وتجنبوا التهكم ولاذع الكلام، فيستجيب الخادم لصبرهم وتقديرهم لضغط العمل، فيقبل على خدمتهم محاولًا جهده إرضاءهم، فالخادم ما هو إلا بشر كذلك. فحاول أن تحسن القول إليه ولن تجد مجال الإطراء ضيقًا، ولسوف ترى أنه يقبل على خدمتك بما يرضيك.

وإذا أهدت إليك أختك الصغيرة كتابًا لتقرأه مدة اعتكافك في المنزل، فدعها تشعر بأنك تقدر جميل صنيعها بدلًا من أن تسيء استقبالها؛ لأنك قرأت هذا الكتاب من قبل، أو تظهر استياءك لأن قصته مملة. دعها تشعر بأنك مقدر لجودها الذي تبذله لتخفف عنك وطأة أيام نقاهتك، إنها لا تريد إلا رضاك عنها وتقديرك لها، وهي حاجة تشعر بها في نفسها، فساعدها على إشباع حاجتها هذه.

هذه مواقف تحدث كل يوم، وتتكرر في كثير من المناسبات في حياتنا اليومية. فهذا الأستاذ الجامعي الذي أمضى سنين طويلة وهو يحاضر، لا

يزال يود أن يسمع من الطالب بعد المحاضرة قوله: "لقد كانت محاضرة شائقة، حقًا لقد استفدت منها كل الإفادة".

إن مثل هذه الملاحظة لا تعد تملقًا، ولكنها اعتراف بأن الأستاذ بشر مثلنا يسعده رضانا.

وعندما تقدم لك أمك نوعًا من الحلوى تشتهيه، وقد أجادت صنعه خصيصًا لك، فلماذا لا تظهر إعجابك بما صنعت؟ إنها لا شك تعلم أنك تحبه بدليل إقبالك عليه بشهوة، ولكنها مع ذلك تحب أن تسمع منك كلمة تقدير لها، وكذلك البائع الذي يلبي طلباتك في سرعة فائقة، يحب هو الآخر أن يسمع رضاك عنه وتقديرك له. والطفل الصغير الذي ينهب السلم نهبًا ليحضر لك شيئًا طلبته منه، يسعده أن يرى ابتسامة الرضا على شفتيك ولمسة الثناء على كتفه وأنت تقول له: "إنه للشيء الذي أريده بعينه، يالك من ولد خدوم!".

فلا يفتك كلما سنحت الفرصة أن تستعمل مثل هذه الوسائل البسيطة؛ لتساعدك على تحسين علاقاتك الشخصية بغيرك. فمما يعود عليك بالفائدة أن تحاول الاستجابة لحاجة الآخرين من طلب الرضا، لا تبخل على غيرك فستجد أنك ستربح منه أضعافًا لنفسك.

الفصل الخامس

الرغبة في النجاح حاجة اجتماعية أخرى

إن الحاجة الاجتماعية إلى الفوز برضا الناس وتقديرهم ترتبط ارتباطًا وثيقًا بحاجتنا الاجتماعية إلى النجاح والتوفيق، فعندما نصيب توفيقًا في أعمالنا نكون أقرب إلى رضا الناس، وذلك يعني الشيء الكثير بالنسبة لنا. ولا تقتصر الحاجة إلى الشعور بالنجاح في أعمالنا على المواقف الاجتماعية فحسب، بل قد يحدث أن نكون نحن وحدنا الذين نعرف ما نحاول بلوغه من أهداف، وهذا الموقف يتضمن رد فعل ذاتي إلى جانب التلبية الاجتماعية.

الرغبة في النجاح حاجة اجتماعية هامة:

لعلك لم تنظر إلى ميلك إلى النجاح على أنه حاجة اجتماعية لها أهميتها الحيوية، كالحاجة إلى الطعام أو النوم أو الهواء، ولكن واقع الأمر أنها على جانب كبير من الأهمية، وليس من العسير أن ندلك على ذلك:

ولهذا الغرض اسأل نفسك: هل تفضل لعب التنس أم كرة القدم؟ هل تفضل حل الألغاز الرياضية أم تحرير الرسائل؟ وهل تفضل الذهاب إلى السينما أو ممارسة السباحة أو التجوال، بمفردك أم مع أصدقائك؟ إن كنت تفضل التنس على الكرة فلا بد أنك تجيد لعب التنس أكثر من

الكرة، وإن كنت تفضل حل الألغاز الرياضية على الكتابة فالغالب أنك أكثر مهارة في الحساب منك في التعبير عن آرائك بالكتابة، وإن كنت ممن يفضلون العمل بمفردهم على العمل مع الآخرين فهذا دليل قوي على أنك أكثر توفيقًا في التعامل مع نفسك عن التعامل مع غيرك. فنحن إذن نحب أن نفعل الشيء الذي نجيد القيام به، وهذا ما نعنيه بقولنا إننا دائمًا نحب النجاح في عملنا، وهو ميل يلازمنا طوال حياتنا.

النجاح يجلب رضا النفس:

هذا هو السبب الذي يجعل الطفل يدق طبلته ويطرب للضوضاء التي تحدثها، في حين أنه لا يبدي اهتمامًا بما هو أكثر تعقيدًا من ذلك كأحاجي الصور؛ فالطفل يشعر بأنه موفق عندما يدق بالطبلة، ولذلك يشعر بسعادة أثناء لعبه بها، ولكنه لا يستطيع فهم أحاجي الصور؛ ولذلك لا تجلب له السعادة.

ولعل ذلك هو السر في أن فتاة قد تحب صنع ملابسها الجديدة بنفسها، بينما لا تميل لصنع الكعك؛ والسبب في ذلك أنها أجادت صنع الملابس، وبذلك شعرت بالرضا للنجاح في هذا العمل، ولكنها عندما حاولت صنع الكعك لم توفق ولم تشعر بنشوة النجاح، وقد يفسر هذا إلحاحك على رئيسك أن يبقيك بمقر الشركة بدلًا من المرور على عملائها في الخارج، فأغلب الظن أن التوفيق قد صادفك في إمساك الدفاتر ومراجعة حسابات الشركة، في حين أنك أنفقت وقتًا طويلًا ومجهودًا كبيرًا في تصريف البضائع للعملاء في الخارج، وبالرغم من ذلك لم توفق في

الحصول إلا على عدد قليل من الطلبات، فكانت النتيجة أنك لم تعد ترحب بهذا النوع من النشاط، وفضلت العمل الذي وفقت فيه في مكتبك بمقر الشركة.

ومثل هذا الشعور بالتوفيق هو الذي يفسر لنا سر تطوع الأعضاء للقيام بالأعمال المختلفة المتعلقة بالتمثيليات التي يقدمها النادي، فبعضهم مثلًا يتطوع لأعمال الدعاية والنشر، والبعض الآخر يوجهون عنايتهم للأضواء والملابس والمسرح.. إلخ. فكل منهم يتطوع للقيام بالعمل الذي يشعر أنه يجيده، فالمتطوع للقيام بأعمال الدعاية يشعر بنشوة السعادة لتوفيقه في عمله، والذي يهوى التمثيل يكون غالبًا من المجيدين فيه، والفتاة التي تختار صنع الملابس تكون ماهرة في تصميمها وحياكتها. وبديهي أن الفنان الذي يستعمل الفرشاة والقلم لا يجد ميلًا للقيام بأعمال الحياكة، كما أن المختصة في تصميم الأزياء لا تميل إلى محاولة القيام بدور في التمثيل، كما لا ترضى الممثلة المجيدة أن تتولى بيع التذاكر، وهكذا. ومجمل القول أننا جميعًا نميل إلى القيام بالعمل الذي نثق بأننا نجيده، كما نرغب في أن نحاول القيام بالعمل الذي يصيب قدرًا من النجاح، والذي يجعلنا نشعر أننا قد قمنا بشيء يستحق التقدير.

أحيانًا تكون الرغبة في النجاح لا شعورية:

إننا لا نستطيع أن نعلل دائمًا لماذا نفضل نوعًا من النشاط على آخر، كما أننا لا نفكر دائمًا لماذا نعارض مشروعًا مقترحًا ونقدم آخر بدلًا منه. إن الذي يكمن وراء هذا السلوك هو رغبتنا في النجاح فيما نؤديه،

وعلى الرغم من أننا غالبًا ما نوجه أعمالنا وفقًا لخطة مرسومة لها أهدافها، إلا أننا كثيرًا ما نسلك سلوكًا مدفوعًا بعوامل لا شعورية. فمثلًا هناك صديقان ذهبا لتمضية عطلة نهاية الأسبوع في منزل زميل لهما في الريف، وكان الثلاثة قد تقابلوا مرات عديدة في المدينة، ولكنهم لم يجتمعوا من قبل معًا في الريف. وعقب وصولهم اقترح مضيفهم أن يذهبوا لصيد السمك، ولكن أحد الضيفين قال إنه يفضل أن يلعب التنس أما الآخر فقال أنه يفضل لعب الجولف، والواقع أن كلًا من هؤلاء الثلاثة –كما هي الحال مع غيرهم– كانت له هوايات متعددة يستمتع بها، ولكن الذي حدث أن المضيف كان قد تعلم الصيد منذ فترة غير بعيدة، بينما كان أحد الصديقين لاعبًا ممتازا في التنس، وكان الآخر ماهرًا في الجولف على وجه الخصوص. فاقتراحاتهم الأولى للقيام بنوع من النشاط كانت محصورة في الأشياء التي يتفوق فيها كل منهم، ويبلغ فيها أعظم نجاح. إن أحدًا منهم لم يفكر مطلقًا في أن يباهي الآخرين بمهارته، ولكن كلًا منهم كان يعبر عن دوافع كامنة، والواقع أن الرغبة في النجاح تتملكنا جميعًا ولذلك نرتاح إلى عمل الأشياء التي نجيدها؛ فهذا أكثر متعة للنفس.

كانت فتاتان تعدان سهرة في دارهما لبعض الصديقات، فاقترحت إحداهما أن يكون الرقص تسلية الليلة، أما الأخرى –وقد كانت بدينة عسرة الحركة– فقد اقترحت القيام ببعض الألعاب المسلية حول المائدة، وما أسهل هنا أن تدرك الأسباب التي تكمن وراء كل من الاقتراحين.

إننا نستمتع بأداء ما نجيده:

ليس بمستغرب أن يكون أحب شيء لدينا أن نعمل الأشياء التي نجيدها، فإننا بذلك نحقق رغبة لا شعورية لإشباع إحدى حاجاتنا، وهي النجاح فيما نؤديه. ألم تكلف أثناء دراستك بكتابة بحث في موضوع ما؟ لعلك تذكر أنك توجهت إلى المكتبة كالمعتاد فاخترت المراجع التي بدت لك من عناوينها مفيدة مساعدة على كتابة البحث، ولكنك عندما قرأتها وجدت أنها مليئة بالكلمات الغريبة والشرح المعقد حتى صعب عليك فهمها. ما الذي فعلته في مثل تلك الحالة؟ أغلب الظن أنك صرفت النظر عن ذلك المرجع الغريب المعقد.

وسواء أكنا في المدرسة أم خارجها فإن قراءة كتاب مليء بالاصطلاحات الفنية التي تخرج عن دائرة معرفتنا ومعلوماتنا هي بلا شك تجربة لا تبعث على الارتياح، فالمجهود الذي نبذله في فهمها يذهب هباء، وعند ذلك ندرك جيدًا أننا قد أخفقنا. وفي مثل هذا الموقف لا تتردد في اختيار كتاب آخر يقل فيه ورود هذه المصطلحات الصعبة، ويشرح لنا ما نريده بطريقة يسهل علينا فهمها.ويكون مثل هذا الكتاب أبعث على الرضا لأنه يعيننا على أداء ما نحن بصدده، ويصبح النجاح بوساطته أقرب منالًا، ألم يطلب منك أحد مرة أن تعالج قفلًا استعصى فتحه؟ قد تكون على جانب كبير من المهارة في مثل هذه العمليات، قادرًا على معالجة الأقفال التي تبدو عسيرة الفتح، وقد تجد لذة في استعمال الأدوات الدقيقة فتنجز عملك بمهارة المختص. ولكن صادفك في هذه الحالة أمر

جديد: فهذا قفل لم ترَ مثله من قبل، إنك تفحصه بدقة وتحاول مرارًا وتكرارًا أن تصلح عطبه، وأخيرًا ضقت ذرعًا به وانتابك الغيظ والضجر، فلا شك أنك لم تجد أية متعة في تلك التجربة الفاشلة. ألم ترَ طفلًا صغيرًا يحاول أن يلهو بقطار كهربائي يلعب به أخوه الكبير؟ ماذا يفعل عند ما يواجه تركيبه المعقد وتفشل جهوده في تسييره؟ الغالب أنه لا يجاهد كثيرًا، فليس من السهل على الإنسان أن يشعر بالفشل، بل إنه قد يتخلى عن القطار ويذهب إلى حال سبيله، أو قد يقذف به بعيدًا عنه، وقد تملكه غضب شديد، ولا شك أنه يكون أسعد حالًا حينما يلعب بقطاره الزنبركي الذي يجد سهولة في تسييره واللعب به.

النجاح يعين على الثقة بالنفس:

إن كل فرد يصبو إلى النجاح؛ فالشعور بالرضا الذي يأتينا نتيجة لبلوغ هدف ما هو شعور ممتع حقًا، ومهما كانت طبيعة الهدف نفسه كبيرًا كان أم صغيرًا، صعب المنال أم سهل الوصول، فإن بلوغه دائمًا يبعث الرضا في النفس. ألم تعجب يومًا لمثابرة الباحثين في معامل العلوم؟ إنهم يمضون سنين طويلة يدرسون ويجرون التجارب المرة بعد الأخرى ويكررونها مع تغيير طفيف فيها، فالباحث يستنفد الوقت الطويل والجهد المتواصل في محاولاته المضنية، فما الذي يدفعه على الاستمرار في الفعل؟ إن الدافع القوى وراء محاولاته الطويلة المضنية هو الشعور بالرضا عندما يصل في النهاية إلى النجاح؛ فكل خطوة موفقة يخطوها تشحذ عزيمته لكي يواصل جهوده إلى الهدف المطلوب.

ألا يتملكك العجب إذا فكرت في مقدار الوقت الذي يتطلبه إعداد مشروع كبير، كبناء جسر ضخم أو إنشاء طريق رئيسي أو حفر نفق؟ ألم تعجب لمقدار العمل الذي يتطلبه نحت تمثال أو تلحين سيمفونية أو تأليف قصة؟

إن إتمام أي نوع من العمل يتطلب مجهودًا يمتاز بالمثابرة والصبر والأناة، والسبب الذي من أجله يواصل العالم أو الفنان أو الصانع عمله ولا يفارقه هو أن الجائزة النهائية (جائزة النجاح والتوفيق) عظيمة القدر. وهذا هو الحال أيضًا عندما نشرع في تصميم منزل أو قبعة، أو في تصويب الكرة إلى الهدف، أو في زراعة النبات. إن المتعة التي تصاحب العمل عندما يبلغ نهايته هي الدافع الذي يكمن وراء محاولتنا إتمام ما نحن بصدده.

إن إنجاز العمل الذي شرعنا فيه يعبر عن حاجة نشعر بها جميعًا منذ طفولتنا وفي جميع أطوار حياتنا. والنجاح حتمًا يجلب لنا الشعور بالرضا ويعيننا على الفوز برضا الناس عنا، وهو يؤثر في نمو الشخصية بإرساء الشعور بالرضا لتوفيقنا فيما نطلبه، والفوز بإكبار الناس لنا. إن هذه المشاعر تبني الثقة بالنفس وتعمل على تيسير العلاقات بالمجتمع.

الفصل السادس

رغبتنا في التجانس مع الناس، حاجة اجتماعية ثالثة

هناك حاجة اجتماعية ثالثة سبق ذكرها، وهي مرتبطة إلى حد ما بالعاملين اللذين درسناهما، وهما الرغبة في الحصول على رضا الآخرين والرغبة في النجاح في كل أعمالنا. وتتمثل هذه الحاجة الاجتماعية الثالثة في الميل إلى التجانس، أو بعبارة أخرى رغبتنا في أن نكون على شاكلة من حولنا، وهذه الرغبة على قوتها لا ترمي إلى إزالة الفروق الفردية التي هي حقيقة واقعة لا يمكن التخلي عنها، حتى ولو أردنا ذلك.كما أن وجود فروق بين الأفراد في هذه الرغبة لا يصح أن يشغل البال أو يبعث على القلق؛ فهي ليست أمرًا ذا بال إلا إذا وصلت إلى درجة بالغة من التطرف.

لماذا ننزع إلى التجانس؟

إن التسليم بميل الإنسان إلى التجانس مع المخالطين له يساعدنا على تفهم سلوكنا وسلوك الآخرين، كما يساعدنا على تفسير التقاليد والعادات. أتعرف لماذا تعمد أغلب الفتيات إلى تصفيف شعورهن بطريقة خاصة في كل موسم؟ ففي هذا الموسم يصففنها إلى أعلى وفي الموسم التالي إلى أسفل وفي سنة يطلنها وفي أخرى يقصرنها.. وهكذا دواليك. أتعرف لماذا يميل الشبان إلى التشابه في ملابسهم؟ فعاما تشيع السترة الطويلة، وآخر السترة القصيرة، وحينا يلبسون (البدلة) ذات اللون الواحد، وأحيانًا

يحرصون على أن تكون (البدلة) من قطعتين مختلفتين في اللون والقماش، وإلا اعتبروا غير متمشين مع الزي السائد.

وعندما ينادي مصممو الأزياء بالطويلة، وعندما ينادون بالقصيرة، يهرع إليها جميع أفراد الجنس اللطيف، وتتغير أزياء العام السابق فتقصر أو تطول حتى تتمشى مع زي الموسم الحالي، وإلا بدت ملابسهن غريبة إذا بقيت على حالها.

ويمكن أن نسرد الأمثلة الكثيرة للميل السائد نحو تحقيق التجانس، فنفعل مثلما يفعل غيرنا من الناس، كاتباع خطوات الرقص الجديدة، أو استعمال عبارات كلامية مبتكرة، أو اتخاذ هوايات مستحدثة كجمع التحف والطوابع. وهذه المظاهر أدلة أخرى على حاجتنا الدائمة للتكيف الفردي؛ حتى نستطيع إشباع حاجاتنا الاجتماعية.

فلا شك أننا نشعر بالحرج إذا نزلنا إلى حلقة الرقص ولم نكن نعرف إلا القديم البالي من الخطوات، أو إذا ظهرنا على شاطئ البحر اليوم بملابس الاستحمام التي كانت سائدة منذ ثلاثين سنة، أو إذا كنا تتمسك في مجتمع حديث ببعض عادات بليت وعفى عليها الزمن كالحجاب مثلًا، أو عدم اختلاط الجنسين. فنحن دائمًا نريد أن نتمشى مع العرف السائد في المجتمع، فنفعل مثلما يفعل الآخرون، لأن ذلك أبعث في نفوسنا على الارتياح والرضا.

كيف نحقق التجانس:

كل هذه الأمثلة من سلوك الإنسان في حياتنا اليومية تصور لنا الميل البشري الدائم لنكون على شاكلة المخالطين لنا. وهذا الدافع للتجانس أعمق غورًا في النفس من مجرد ظواهره في الملبس أو الرقص أو الهوايات، فهو يظهر أيضًا في السلوك الاجتماعي الذي يشمل كل يوم من أيام حياتنا.

أتذكر حينما كنت صغيرًا ورفض والدك أن يسمح لك بالاشتراك مع رفاقك في رحلة؟ وكيف شعرت في وقتها بالمهانة لأنك بدوت مخالفًا لهم؟ أتذكر أيام الدراسة وكيف كنت خائفًا حينما كان يسمح لكبار التلاميذ ببعض الامتيازات ويحرم أمثالك الصغار منها؟ كم كنت ورفاقك تحبون أن تكونوا مثل هؤلاء الكبار؟

وهناك بلا شك أمثلة عديدة وأكثر أهمية من هذه تدل على الرغبة في التجانس، وأن نكون مثل الآخرين. لقد كان هناك زمن يحرم فيه مجتمعنا الاختلاط بين الجنسين، حتى ولو كان في دور العلم، أو أن تخرج الفتاة بمفردها في الشارع، ولا شك أنه يبدو غريبًا اليوم لو رافقت الأم ابنتها إلى الجامعة لتضمن عدم اختلاطها بأفراد الجنس الآخر. وكان العرف فيما مضى يعتبر التحدث عن بعض أجزاء الجسم منافيًا للأدب، ولم يكن يعترف بحق الصغار في معرفة الحقائق عن كيف ومن أين جاءوا.

إن معظم الآباء والمدرسين ما زالوا يترددون في قبول فكرة التحدث عن المسائل الجنسية بشيء من اتساع الأفق والحرية، مع أن التبصير بهذه الأمور اتجاه سليم، وأنصاف الحقائق قليلة الجدوى، ولكن ما زلنا تتردد في ذلك إلى الآن. إن إدراكك بأنك لا تشعر بالراحة في حضرة شخص يكثر من انتقادك ويظهر عدم رضاه عنك يعتبر فصلًا آخر من هذه القصة. وفي هذه الحالة تدرك أن إحدى حاجتك الإنسانية غير مشبعة، فلتحاول أن تعرف لماذا لا تشعر بالراحة.

إن ما ينتابنا من شعور بالحساسية الشديدة أو الحرج عند وجودنا بين أفراد الجنس الآخر لهو تجربة كثيرًا ما تمر بنا، والتعرف على الأسباب التي تدعو إلى تفشي مثل هذا الشعور يزداد يومًا بعد يوم؛ إذ أن معرفتها خير معين على إسعاد حياتنا الاجتماعية وعلى الاستماع بحياتنا العادية. ومن حسن الحظ أن طرق التدريس الآن تتغير وتتبدل كما تتغير الملابس أو الهوايات، فإذا شعر الشباب اليوم بنقص في معلوماتهم عن النواحي الجنسية التي تعتبر جزءًا من ثقافتنا الاجتماعية، فإنما يدل ذلك على حاجاتهم الماسة إلى معرفة الحقائق التي حجبها عنهم مدرسوهم وآباؤهم، والحقيقة أن هذا القصور في تلقين المعلومات الجنسية لأبنائنا يحتاج إلى تغيير شامل حتى تصبح مسايرة للعصر. ومن المشاهد أن المكتبات اليوم تعترف بأهمية هذا التغيير، فتزودت بالكتب التي تساعد على إلمام الناس جميعًا بهذه المعلومات وفق النهج السائد.

أغلب الناس يريدون التشبه بالمجموعة التي يخالطونها

والناس من مختلف الأعمار يحبون أن يسايروا الركب بأن يكونوا مثل الآخرين، فنلاحظ مثلًا احتجاج الصغر عندما يرغمون على لبس معاطفهم في أيام الشتاء؛ لأن الأولاد المخالطين لهم لا يلبسون المعاطف، ويظهر ذلك أيضًا في حالة الفتاة التي تقضي أمسياتها في البيت ولكنها تختلق الروايات عن نزهاتها ومغامراتها؛ لا لشيء إلا لتشعر بأنها تستطيع مشاركة زميلاتها في حديثهن أثناء الغذاء. ولعل هذا أيضًا هو السبب الذي يدفع بعض الصبية للتدخين أو شرب الخمر حتى ولو لم يستسيغوا طعمها، فإنهم لا يحتملون أن يقال عنهم أنهم (مخالفون) لمن حولهم. والدافع إلى التجانس مع الناس –شأنه كغيره من الدوافع– يختلف في درجته باختلاف الأفراد، فكل خاصة أو ميزة توجد في الأفراد بدرجات متفاوتة كما قد توجد بدرجة التطرف، فلا غرابة في أن نجد شخصًا له اشتهاء عظيم للطعام بينما الآخر ضعيف الاشتهاء، ولو أن أغلب الناس تكفيهم كميات متقاربة من الطعام، وكذلك لا ندهش إذ نرى شخصًا نشطا ممتلئًا حيوية في حين نجد الآخر بطيء الحركة، ولو أن أغلب الناس متقاربون في سرعة حركاتهم، فليس غريبًا إذن أن يسلك شخص في معاملاته الاجتماعية سلوكًا مغايرًا لسلوك أغلب أفراد المجموعة التي ينتمي إليها، فمعظم السلوك الإنساني ينحصر في مدى يتصف بالاتساع ولا يشمل التطرف، ولكن منه ما هو غاية في التطرف. وعلى الرغم من أن أغلبنا يريد أن يكون مشابهًا لغيره من أفراد المجموعة التي ينتمي إليها، فإننا نجد بعض الأفراد –وهم عادة قلة– يفاخرون بأنهم يختلفون عن كل من عداهم، كما أن قليلين أيضًا يجهرون

بأنهم يشعرون بالتعاسة إن عجزوا أن يكونوا مثل الآخرين في كل ما يفعلون.

والمتطرفون غالبًا ما يجدون صعوبة في التوافق والرضا مع مقتضيات الحياة، والاختلاف الواضح عن الناس سواء أكان في الرأي أو المظهر قلما يعني حسن التكيف، ولكنه غالبًا ما يلبي حاجة خاصة بشخص معين، وظروف هذا الشخص تنظم تكييفه لهذا الاختلاف.

من الحكمة أحيانًا أن تخالف

كثيرًا ما تسمع عبارات من باب المديح والثناء، مثل: "لقد كانت لديه الشجاعة ليكون مخالفًا" أو "لقد كان يستمد شجاعته من شجاعة آرائه". فتسأل نفسك أليس من الصواب أحيانًا أن نختلف عن غيرنا؟ ومن الطبيعي أن نجيب عن هذا السؤال الأخير بالإيجاب، والمهم هو معرفة الوقت المناسب للانفراد بتصرفاتنا. فالتقدم في أي مجال يتوقف على الشجاعة والتجريب، وعلى الخيال الذي يوحي بهذه التجارب. ألم يقابل أول رجل فكر في القاطرة أو الباخرة أو السيارة أو الطائرة بالتهكم والسخرية من معاصريه؟ فإن لم يتصف كل من هؤلاء المخترعين بشجاعة الرأي والثبات للعقيدة لكانت طرق المواصلات والنقل اليوم تختلف اختلافًا كليًا عما هي عليه الآن، كما كانت تفتقر إلى السرعة والأمان التي نأخذها اليوم قضية مسلمة.

وليس من السهل أن تتجاهل الميول الأساسية للطبيعة البشرية، ويجب أن تتذرع بالشجاعة إذا أردنا أن نخالف غيرنا.ولنتأكد تمامًا أننا على صواب عندما تتمسك ببعض الآراء التي تختلف عن آراء الآخرين، وحينئذ يكون تمسكنا بآرائنا عظيم النفع.

ماذا كان يحدث لو لم يجاهر (لويس باستور) بآرائه التي تعارضت مع الآراء الشائعة في عصره؟ لا شك أن العلوم كانت تعاني التأخر، وأن الإنسانية كانت لا تزال تئن من الأمراض التي لم يعرف أصلها حتى قام باستور بتجاربه. ولو أن ماري كوري لم تتشبث بآرائها في مراجعة الآراء المعارضة لها لعانينا نفس التأخر. ولم يكن هؤلاء العلماء مجرد معارضين، بل كانوا يحاولون جهد طاقتهم أن يقيموا الحقائق التي اقتنعوا بأنها لا تقبل المجادلة، لأنها كانت تستند إلى أدلة علمية وتجارب. وفي مثل هاتين الشخصيتين لا تكون المخالفة أمرًا يستحق المديح والثناء فحسب، بل يجب أن تبلغ فيه المخالفة حد التطرف.

وبديهي أن أغلبنا ليس من أمثال كوري وباستور، فمعظمنا ينساق في تصرفاته مع الميل الإنساني الكامن للتجانس مع الآخرين، إذ تنقصنا المميزات التي تدعو إلى عدم التجانس، والتي نميز بها باستور وكور وأترابهما من البارزين. ولا يعنى ذلك أننا جميعًا متماثلون، بل هناك دائمًا فروق واختلافات بين الناس، ولو لم تكن دائمًا فروقا واضحة.

ليس من السهل أن نخالف:

تأتي علينا أحيان لا نميل فيها إلى ممارسة لون معين من النشاط؛ لأن غيرنا ممن نعرفهم لا يبدون اهتمامًا به، ولنا من الأساليب ما نكره أن نجاهر بها؛ لأن غيرنا يختلفون عنا فيها. فهل تذكر كيف كنت في صغرك حريصًا على أن تخفي عن أصدقائك أنك تأوي إلى فراشك مبكرا عنهم بساعة؟ ولم يكن ذلك لأنه يهمهم أن يعرفوا في أية ساعة تذهب للنوم، ولكنك كنت تفضل ألا يعرفوا عنك ذلك وهل تذكر يوم منعك والدك من الذهاب مع أصدقائك إلى حفلة ساهرة؟ لقد جئت في اليوم التالي إلى أصدقائك تلمح بطريقة عابرة غير مباشرة أنك لم تكن تشعر بالرغبة في الذهاب أو أن بعض الضيوف زاروك فجأة، ولذلك لزمت دارك. وقد تكون صادقًا في أحد العذرين، ولكنك لا شك فضلت أن تتذرع بهذه الأسباب حتى لا تبدو مخالفًا لأصدقائك، وإنك لم تكن مثلهم مطلق الحرية في مشاركتهم. وقد يحدث أن تكلف نفسك شراء تذكرة لمشاهدة مسرحية مع أصدقائك على الرغم من أن ميزانيتك ترهق بهذه التكلفة، ولكنك تفعل ذلك كي لا تجهر بأنك غير مستعد ماليًا للذهاب إلى المسرح أمام أصدقائك الذين لم يكن هذا العبء يرهقهم. وقد يتصادف أنك تلتحق بدراسات مسائية لتحسين مركزك في عملك، فتحتفظ بسرية هذه الخطوة لنفسك؛ خشية من أن يسخر منك زملاؤك أو من أن تشذ عنهم بإرهاق نفسك بعمل إضافي في المساء لم يفكر فيه أحد من زملائك. وعلى العكس من ذلك قد تفعل الشيء وأنت غير راغب فيه لمجرد أن هذا هو ما جرى به العرف وبدونه تحس أنك تبدو (مخالفًا). إن الحكم على مدى صواب

العمل على التجانس مع غيرنا أو اتباع ميول الجماعة التي حولنا يتوقف على ظروف وملابسات عديدة، كل منها يجب أن تدرس على حدة، ويجب أن ندرك بأن الميل الذي يدفعنا إلى التشبه بالآخرين هو الدافع الذي يكمن وراء الكثير من سلوكنا وسلوك أصدقائنا. وهذا يوضح بغضك للقوانين أو التعليمات التي تجعلك بمعزل عن الآخرين. وهو يكمن أيضًا وراء ترددك في أن تبدو أو تفكر بطريقة تختلف عما يتبعه أصدقاؤك ومعارفك.

ومهما يكن من شيء فليست مشكلتنا المباشرة تقرير مدى الصواب في انسياقنا وراء القوة الدافعة لأي حاجة من حاجاتنا الاجتماعية، بل إن ما يهمنا هو إدراك وجود هذه الحاجات وما يترتب عليها من تفسير للسلوك الإنساني؛ فحاجاتنا الاجتماعية هي المسئولة إلى حد كبير عن سلوكنا وسلوك أصدقائنا ومرءوسينا وآبائنا وأقاربنا، وفيها نجد الجواب الذي نطلبه لتفسير أفعال الأطفال والبالغين؛ لأننا جميعًا شخصيات بشرية تدفعنا قوى متشابهة.

الفصل السابع

الحاجات الجنسية تتضمن حاجات أخرى

إن أية واحدة من الحاجات الإنسانية قد تكون السبب الأساسي في صعوبة التعامل مع الناس. ولقد سبق أن ذكرنا أن العوامل الجنسية كثيرًا ما تختلط أو تتداخل مع حاجاتنا المختلفة الأخرى؛ وذلك راجع في الغالب إلى أن الدوافع الجنسية تتضمن قوى عضوية واجتماعية دافعة، ومن بين حاجاتنا نجد أن الحاجات المتصلة بالناحية الجنسية غالبًا ما تكون مصدرًا لمشكلات التكييف الشخصي؛ لأن الدوافع الجنسية قلما تفهم على حقيقتها، كما أنها لا توجه التوجيه السليم دائمًا حتى ولو فهمت على حقيقتها.

لنكشف عن الحقائق

ويهتم هذا الكتاب بصفة خاصة بحاجات الأفراد الاجتماعية، ولا يتسع مجاله لأكثر من مجرد ذكر العوامل العضوية التي توجد مفصلة في كتب أخرى كثيرة. وإذا كانت المظاهر الجثمانية للتطور الجنسي غير واضحة في ذهنك فمن المستحسن أن تقرأ كتابًا تقف منه على أحدث المعلومات عنها.

قد يقال إن طريقة التدريس لما يطلق عليه في سخرية (حقائق الحياة) قد تغيرت وتبدلت، وقد تكون معلوماتك عن الناحية الجنسية قد عفا عليها القدم، حتى إنك تشعر أن بعض ما تعرفه يكتنفه شيء من الغموض، ولكن هناك كثيرًا من المراجع التي يرشدك إليها المعلمون والأطباء ورجال الدين وأمناء المكتبات العامة.

عندما كنت طالبًا هل قرأت كتيبًا بعنوان Growing up للدكتور كارل شوبنثر؟ إنه كتاب يفيد منه القراء في جميع الأعمار، فعليك بقراءته إن لم تكن قد قرأته، وأرشد إليه أخاك وأختك وأصدقاءك الذين ينشدون المعرفة. وهم يجدون بغيتهم أيضًا في كتاب Francis Strains, Being Born. وغالبًا ما يحتفظ أمناء المكتبات في المدارس الثانوية بمراجع كثيرة للفتيان والفتيات في تلك السن. وبديهي أن في المكتبات العامة كتبًا للقراء من جميع الأعمار؛ ليتمكن كل فرد من استجلاء الحقائق، ويستكمل علمه عن نموه الجنس وتطوره. وإذا لم تستطع الاتصال بالمكتبات وأردت أن تعوض ما فاتك في دراسة الحقائق الجوهرية للحياة والنمو التي تشتمل عليها البرامج الحديثة في كثير من المدارس، فهناك نشرات يمكن الحصول عليها بالمراسلة، في مقابل قيمة زهيدة فمثلًا يمكنك الحصول على كتيب قيم مفيد يسمى: Understandin Sex وهو ملحق نشرته Science Research Associates, 2285 South Wabash Avenue, Chicago Illinois. وكذلك يمكنك الحصول على قائمة بأسماء الكتيبات والنشرات التي يخرجها: New-York City Office of the Public Affairs Committee, 22 East, 38 th Street ولا تزيد قيمة أي

واحد من هذه الكتيبات على بضعة قروش. فمنها كتيب بعنوان Building Your Marriage للذين على أهبة الزواج أو الذين يفكرون فيه، ونشرة بعنوان Since Mother was a Girl وهي تتحدث عن التغير والتبدل في الاتجاهات في مدى سنوات قليلة.

فليس هناك إذن ما يدعو إلى التخبط للوصول إلى إجابات عن أسئلة تحيرك مهما كان نوعها. وإن كانت المسائل الجنسية قد تثير حيرتك وتشغل بالك، فيمكنك أن تتزود بالمعلومات عنها وتقوم كثيرًا من الأخطاء في تفكيرك.

إن أغلبنا يكبر وتنمو معه أفكار خاطئة أخذها قضية مسلمة، فقد نسمع شخصًا يقول شيئًا ونظل نخلط في تأويله والصواب يتطلب تقصي الحقائق إذ إنها الأساس الذي نشيد عليه اتجاهاتنا التي تجعل من هذه الحقائق جزءًا مكملًا لحياتنا.

الشعور بالتوتر

إن جميع الحاجات الإنسانية سواء أكانت عضوية ينبغي إشباعها للإبقاء على الحياة، أم اجتماعية ينبغي إشباعها أيضًا لتضمن عيشة راضية، أو جنسية تشتمل على الحاجتين الاجتماعية والعضوية، كلها ما هي إلا قوى دافعة على النشاط، تحفز على العمل بدلًا من مجرد التطلع أو التفكير فيه. وكلنا نعرف أنه عندما تستيقظ حاجة ما سواء أكان نشاطها شعوريًا أم لا شعوريًا فإننا نحس بحالة من التوتر وأن هذا الشعور يفقدنا

الهدوء والراحة، فيستفزنا للعمل على الحد من شدة هذا التوتر أو التخلص منه كلية، وعندئذ نعود إلى الهدوء مرة أخرى، أي إنه متى تم إشباع حاجة من حاجاتنا زال التوتر، وهذا القول يصدق على جميع الحاجات البشرية.

فالنوم يذهب بالتوتر الناتج من التعب، وإنجاز العمل بنجاح يزيل التوتر الناجم من القصور عن بلوغ الهدف. فالقصة واحدة مهما كان نوع الحاجة الناشئة عضوية أو اجتماعية.

ولكن ما القول في حالة التوتر الجنسي؟ إنه ليس من السهل التغلب عليها دائمًا، فقد تذهب إلى السينما مع صديقتك وتجلس في الظلام فتلف ذراعك حولها وتمسك بيدها، فتحس بشعور ممتع، وتراها تستجيب لك، وهذا شعور محبوب، ولكن إذا ما تماديت في التقرب منها انتابك شعور لا يكون كله سرورًا، وعند ذلك تشعر بأنك غير راضٍ كل الرضا عن موقفك، كما أنك لا تجرؤ على التمادي، بل لعلك تشعر بالأسف على أنك تماديت إلى ذلك الحد؛ فالنظم الاجتماعية لها قيود وحرمات، وهي تحرم عليك التخلص من هذا التوتر فتتركك قلقًا ضجرًا، لذلك كان من المستحسن ألا نسترسل مع شعور يتحول إلى مصدر قلق شديد لنا.

وتنشأ مثل هذه الحالة عندما يختلي فتى بفتاة ويقتربان بعضهما من بعض، إنها تجربة تبعث السرور في نفسيهما، ولكنها تبعث أيضًا القلق والاضطراب، فهي مصدر للتوتر؛ لأن العرف يقف مرة أخرى حائلًا، وتتوارد على الذهن الأوضاع والتقاليد. ويختلف سلوك الفتيات في مثل

هذه المواقف، ففتاة تشعر بالإثم لأنها سمحت لفتاها بتقبيلها، وتشعر بالخجل لأنها تمتعت حقا بالتقبيل، وفتاة أخرى تنفر وتتمنع بالرغم من أنها ترغب في المغازلة والقبل، وثالثة لا تشعر وتتمتع بالرغم من أنها ترغب في المغازلة والقبل، ورابعة لا تشعر بأي استجابة لهذا الغزل فيعتريها القلق من جراء ذلك الجمود.

ما هو الموقف الصحيح إذن الذي يمكن اتخاذه في مثل تلك الحالات؟

إن مثل هذا السؤال يتردد على الأذهان المرة تلو الأخرى، فمثلًا يصطحب الفتى فتاته إلى منزلها بعد سهرة المساء فتسأل نفسها هل تسمح له أن يقبلها؟ هل هو يتوقع ذلك منها؟ هل يظن فتاها أنها متحفظة إذا تمنعت؟ ويسأل الفتى نفسه هل تظن الفتاة أنه ما زال صبيًا صغيرًا أو جامدًا فاترًا إذا لم يلح في تقبيلها؟ وهكذا تكتنف الأسرار قبلة المساء ويصيبنا منها القلق والغموض، فنظل نتساءل: ماذا تعني القبلة؟ هل تعني أي شيء على الإطلاق؟ هل هي أكثر من لفتة ودية؟ أم هي تقيدنا بشيء لا نعرف له كنهًا.

وإذا سلمنا بإظهار أي شعور ودي، فما الحد المقبول لإظهار هذا الشعور وعند أي حد تتوقف؟ هذه أسئلة محيرة يكتنفها التوتر دائمًا سواء أكان الأمر شعورًا بالقلق لأن الإنسان قد تلطخ بالإثم، أو شعورًا باللذة

استطاع الإنسان أن يوقفه عند حده على الرغم من استمتاعه به، أو شعورًا بالقلق للعجز عن الاستجابة مهما كانت مغريات الطرف الآخر.

تطور الاتجاهات

إن هذا التوتر في شتى صوره مصدر قلق لأغلب الفتيان والفتيات والشبان والشابات، سواء أكانوا لا يفطنون للمشكلة أم يدركونها ويشعرون بالعجز عن حلها. وكثيرًا ما يزيد الشعور بالعجز تعقيدًا إذا اكتنفه اعتقاد مزعج بأن وقوعنا في مثل هذه المشكلة أمر غير لائق بنا، فيشتد التوتر ويزداد القلق؛ لا لأننا نريد أو نشتهي مزيدًا من المغازلة، ولكن لأننا اتخذنا هذا الموقف أو الاتجاه في هذه التجربة.

إنها تشبه إلى حد كبير المشكلة التي تواجهها فتاة امتلأ وجهها بالنمش، فإن مشكلتها الحقيقية ليست في منظر وجهها ولكن في موقفها منه. ومثلها أيضًا مثل الشاب القصير القامة، فإن مشكلته الحقيقية ليست قصر قامته ولكنها اتجاهه وموقفه نظرته إلى هذه الحالة.

ومعظم الاتجاهات تبدأ في المراحل الأولى من الحياة ومثلها الاتجاه الجنسي، فهو يبدأ أيضًا في السنين الأولى وغالبًا ما تبدأ معه روابط من الخوف أو الخجل. وسلوك الأطفال الذي يمت بصلة مهما كانت بعيدة إلى الناحية الجنسية يجزى بالعقاب أو التحريم، وأسئلة الطفل التي لا تكون مبنية على أسس جنسية بل يقصد منها الرغبة في المعرفة يقابلها الكبار بصوت خافت ولهجة استنكار ووجوه غاضبة، فينشأ سوء التفاهم والحيرة.

ويعتقد الطفل أن كل ما يتصل بالأعضاء الجنسية شر محظور، ويتسلط عليه هذا الشعور مدى حياته فيفسد تكيفه السليم مع حياته المستقبلة. والاتجاهات التي يتخذها المرء لا تستلزم تذكر أسباها أو فهم دوافعها، ولكنها تستمر دون حاجة إلى ذلك، فهي تبدأ كعرض مصاحب لمناسبة قد تكون عابرة؛ وتفسير ذلك أن بعض أجزاء الجسم أكثر حساسية عند اللمس من أجزاء أخرى، فالطفل يكتشف بمحض المصادفة إحساسًا باللذة عندما تعبث أصابعه بشفتيه، وغالبًا ما يبعد أصابعه عنها في رقة دون أي انفعال. ولكن عندما تلعب المصادفة دورها ويلمس الطفل مكانًا أكثر حساسية مثل أعضائه التناسلية، يشعر بلذة تجعله يستمرئ لمسها أو حكها، وعند ذلك يمنعه الكبار بشدة واستنكار، وإن البالغ في سلوكه إنما يعكس شعور التوتر الذي لازم اتجاهه في طفولته الأولى، وهو أن مثل هذه الأمور رذيلة يجب الإقلاع عنها، فتتبدل حركاته اللطيفة السابقة إلى عنف لا يقصده، ولكنه يحسه ويستجيب له، فيبدأ في التفكير بأن الأعضاء التناسلية منطقة محرمة يجب الابتعاد عنها، ويتعلم أن أي اقتراب منها لا يجلب إلا السخط عليه.

الاتجاهات تصطبغ بصبغة انفعالية

وبديهي أن الطفل عندما يعبث بأصابعه في أعضائه الجنسية لا يبغي إلا الاستمرار في إحساس جثماني يلذ له، ولكن الكبار الذين يطبقون اتجاهاتهم الخاصة على مسلك الطفل يعتبرون هذا العبث فعلًا مخزيًا يجب منعه على الفور.

إن مثل هذه الوقائع التي تخلو من المعني الجنسي، تكون سببًا في أن يكبر الأطفال وفي أذهانهم أن كل ما يمت للأعضاء الجنسية بصلة يعتبر أمرًا مشينًا يثير سخط الأم، وأن النهي العنيف يوحي للطفل بعدم الرضا وبأنه يرتكب خطأ. فرنة الصوت وتعبيرات الوجه والتدخل المفاجئ العنيف سرعان ما يربط معنى (العيب) بفعل لا يعدو أن يكون لذة حسية. ولا شك أن هذه المشاعر فوق مستوى إدراك الطفل الصغير، ولكنها تصبح شديدة الارتباط بالأعضاء الجنسية، وتستمر في الغالب لسنين طويلة شعورًا بالإثم يتصل بكل ما هو ذي طبيعة جنسية، ويشتد هذا الشعور عند الطفل فيما بعد عندما يدفعه حب الاستطلاع ليسأل: من أين يأتي الأطفال؟ فيكون جواب الكبار مثيرًا للقلق والتوتر، اللذين ينبعان من استنكارهم لسؤاله وتأنيبهم وتعبيرات وجوههم الساخطة. ولا يسع الطفل إلا أن يستنتج أنه قد سأل عن شيء مشين. وقد يراوغون الطفل في الإجابة أو يعنفونه بقولهم (الأولاد المؤدبون لا يسألون مثل هذه الأسئلة)، وعند ذلك يبدأ في تكوين اتجاه نحو الموضوع على أنه غير لائق أو أثيم.

ولو نظر الراشد إل لمس الطفل لأعضائه الجنسية نظرته إلى لمسه لأنفه أو شفتيه أو عينيه، ولو أنه أجاب عن سؤال الطفل عندما يستفهم من أين جاء الأطفال بطريقة تخلو من الحدة، كما يجيبه عندما يسأل (من أين يجيء المطر؟) لما حدث القلق، ولما اتسمت الاتجاهات بالصبغة الانفعالية الشديدة.

هل تذكر عندما سألت لأول مرة من أين يأتي الأطفال؟ وهل تذكر ما أجابك به الكبار عن هذا السؤال؟ إن الإجابة عن هذا السؤال غالبًا ما يكون قد عفا عليها النسيان عقب قولها، ومع ذلك فإن الاتجاه الذي اتخذه الكبار إزاء الموضوع يترك أثرًا عميقًا باقيًا في نفس الطفل. أتذكر كيف كان أثرها في نفسك أنت؟ إن موقف الكبار من هذه المسألة أكثر قوة وتأثيرًا مما يتصوره معظم الناس. وسواء فكرت فيه وأنت مدرك له أم لم تفكر، فإنه قد أثر في توجيه تفكيرك منذ الطفولة، كما أثر في تفكيرك في سني المراهقة، وفوق ذلك فهو ذو أثر فعال في نفسك حتى اليوم أيضًا، وإنه في كثير من الأحوال يزيد من حدة شعورك المؤلم بأن كل ما يمت إلى الناحية الجنسية بسبب إنما هو خطيئة وإثم. وهكذا يرزح الطفل تحت عبء الاعتقاد بإثمه، وبأنه شخص خاطئ شاذ في تصرفاته؛ لمجرد أنه سمح لنفسه أن يتأمل أو حتى أن يفكر في المسألة الجنسية. ويكون حب استطلاعه العاجي البريء مصدرًا لشعوره بالخزي والإثم. ويستمر الطفل في تعجبه من أمره، ولكنه يكف عن السؤال بتاتًا لأنه يتحاشى أن يتعرض للتعنيف مرة أخرى أو يقابل بالاستهجان، فيعمل على التظاهر بإخفاء مثل هذه الأفكار بالرغم من أنها تستمر في إقلاقه وبلبلة أفكاره.

وتجد التفسيرات والتأويلات الغريبة الخطأ سبيلها إلى عقله، وتصبح أساس معلوماته، ولن يستطيع الوصول إلى التفسير الصحيح؛ لأنه يخاف أن يتهمه الكبار بالتفكير في مثل هذه الأمور الأثيمة، فبدلًا من أن يتعلم الحقائق الصحيحة عن المسألة الجنسية والعلاقة الطبيعية في حياة الأولاد والبنات والرجال والنساء، أو حتى عن كيف جاء إلى ها العالم، فإنه يتعلم

أنصاف الحقائق مصبوغة بالانفعال الشديد، ويصور لنفسه خيالات تسبب له القلق وتضله سواء السبيل، فهو يقيم معلوماته إذن على أساس من الخوف والإثم وأنصاف الحقائق، والاتجاهات التي تشكلها التحذيرات والتهديدات والتحوطات، والتي قلما يستطيع أن يجد لها تأويلًا أو تفسيرًا. هل يشبه هذا الوصف إلى حد ما موقفك من هذا الأمر في الماضي؟ هل تطلعت إلى المعرفة ثم حاولت أن تنكر على نفسك هذا التطلع؛ لأنك شعرت بأنك بذلك ترتكب إثمًا؟ وهل تحيرت في أمرك ولم تجد من تلجأ إليه ليردك إلى الصواب؟ وهل اعتراك الاضطراب لقلة معلوماتك وشعرت بالتردد والخجل في طلب المعرفة عن ذاتك وعن علاقتك بالجنس الآخر؟

المشاعر الجنسية مشاعر طبيعية

ولتصور المسألة الآن تصويرًا واضحًا، إن الطبيعة الجنسية ليست بالشيء الشاذ أو المشوه، بل إنها الحياة الجنسية التي تقوم عليها الأسرة، تلك الأسرة التي تعتمد عليها ثقافتنا. والشيء الطبيعي الصائب أن يحب الفتيان الفتيات وأن تحب الفتيات الفتيان، والواقع أن أغلب المشكلات التي هي مصدر لشقاء شباب العقد الثاني من العمر ومن يكبرهم من إخوة وأخوات يمكن ردها إلى الثقافة والمدنية التي نعيش فيها، أو على الأقل يمكن أن نقتفي أثرها في الاتجاهات السائدة في هذه الثقافة أو المدنية، وإنها لحقيقة على جانب عظيم من الأهمية أن الثقافات –التي يتعلم النشء في ظلها الحقائق الجنسية في سن مبكرة، وبطريق عرضي بحيث لا يكتنفها إبهام

أو غموض- لا يتعرض الأطفال ولا الشباب فيها لتلك المشكلات المألوفة في حياتنا وحياة أصدقائنا.

ولقد عالجت مارجريت ميد Margaret Mead هذه المشكلة في كتابها Coming of Age in Asmaa أن النشء في تلك البلاد لا يتميزون أثناء نموهم بالمعلومات العملية الواقعة التي يتلقونها عن المشكلة الجنسية فحسب، بل يختلفون في عملية النمو كلها من حيث الاتجاهات، وينتج عن ذلك أن حالات التوتر والشقاء الجنسي تكاد تنعدم كلما تقدم السن بالصغار بين أهالي تلك البلاد.

ولما كان الشباب الأمريكي قد نشأ في بيئة تختلف ظروفها اختلافًا شاسعًا عن ظروف البيئة التي تنشأ فيها شباب (ساموا)، فإنه يمكن العمل على الإقلال من حالات التوتر بين النشء الأمريكي إذا لقوا معونة على تفهم أنفسهم وإدراك مدى تأثير خبراتهم السابقة في شخصياتهم الحاضرة.

ويتصف الكثير من لعب الصبية بصفة جنسية لا تعدو أن تكون مجرد تجريب بريء خالص، يتميز بالصراحة التامة فيما بينهم، ولعبهم هذا يصاحبه الضحك المكتوم والاستثارة، ونوع التستر الممزوج بالشعور بالإثم؛ لأنهم لا يجرأون عليه أمام آبائهم.

وليس فيما ذكرنا من لعب الصبية شيء من الضرر في حد ذاته، ولكن جانبًا كبيرًا من المتاعب غالبًا ما ينشأ لأن الطفل يشعر بالإثم لما قد يؤول إليه لعبه في دور الأسرة أو الممرضة أو الطبيب، ومن مثل الحالات

يتخذ كل شيء متعلق بالناحية الجنسية في مقتبل العمر صفة الشر والبذاءة، وهذا مما يجعل السلوك العاجي في تلك المرحلة المتأخرة من العمر متصفًا بالحدة الانفعالية والاضطراب.

وإن الشخص الذي يفهم هذا اللعب ذا المظهر الجنسي في الصغر على أنه الشيء الطبيعي في ألعاب الأطفال، وأن الطفل لا يضار بما يحدث أثناءه باللمس أو النظر، وأن أخلاقه لن تفسد بهذه المغامرات الأولى، مثل هذا الشخص بحسن فهمه للأمور يهيئ لأصدقائه من الجنسين حياة مقبلة أكثر سعادة وأحسن تكيفًا.

هذا والاتجاهات المؤلمة تجاه الحياة الجنسية من الناحيتين العلمية والوظيفية، تخلق مشكلات لا يمكن معالجتها إلا بمعاودة درس هذه المعلومات وإعادة تشكيل تلك الاتجاهات نفسها. والخطوة الضرورية الأولى في هذا السبيل أن نعرف هذه الاتجاهات ونتفهم كيف نشأت.

ففي السنين الأولى من العقد الثاني عندما تحدث التغييرات البدنية لا يكون نشاط الغدد الجنسية هو السبب فيما يطرأ من مشكلات، وإنما موقف الفتاة إزاء شعورها بأعراض الحيض وبروز صدرها هو الذي يبعث القلق في نفسها. وكذلك هو موقف الفتى من انشغاله وتفكيره في جسم الفتاة وأحلامه الجنسية والاحتلام، تلك التي تسبب الكثير من الكآبة. فإذا كانت الاتجاهات المبكرة التي تعلمها هي التي تسبب له الألم والحيرة،

وجبت مساعدته ليتفهم أمر هذه الاتجاهات ولينمي اتجاهات أخرى جديدة.

فالشوق إلى القبلة أو بعض الغزل الرقيق أو الإنصات إلى قصة بها تلميحات جنسية، كل هذه ليست أمورًا شائنة. فليهدأ الشباب بالًا فليس كل ما يدور حول الجنس يدخل في باب المحرمات، ولعل كثيرًا مما نكبته كان ضحية سوء التوجيه.

الفروق الفردية في هذا المضمار

ولنلزم الحذر عندما نحكم على اتجاه الفرد نحو الأمور الجنسية، فالاختلافات الفردية توجد في مظاهر التفكير والسلوك الجنسي كما توجد في غيرها من مظاهر الشخصية. فبعض الناس يخالجهم شعور رهيب بالإثم على أثر تصرفات قد لا يعيرها غيرهم شيئًا من الاهتمام، بل يعتبرونها عابرة، فمن الخير أن تعرف نفسك معرفة شاملة تقف بها على مدى ما يمكنك احتماله. فليس المهم إذن أن تفعل ما يفعله المخالطون لك، بل أن تفعل ما تقدر عليه دون أن تعاني وخز الضمير. وعلى وجه العموم يمكنك أن تحتمل القدر الذي ربيت على أن تحتمله، فإن الخروج دون تفكير على نواميس والديك قبل أن يكتمل نضجك الوجداني إلى الحد الذي تكون عنده قادرًا على صحة الحكم على هذا الخروج، لن يجلب لك إلا الحسرة بدلًا مما كنت تتوقعه من النشوة.

فالاستمتاع بصحبة الجنس الآخر يختلف مداه بين الأفراد، شأنه شأن أي ميل آخر، فلا تدع القلق يجد إلى نفسك سبيلًا إن لم يكن لك من الرغبات والانفعالات والقيود ما لغيرك. ومن الشباب من يحملون الهم بينما غيرهم لا يدعون القلق يتسرب إلى نفوسهم، ومنهم من يضنيهم الشعور بالإثم بينما غيرهم لا يشعر بأكثر من الملل. وليست هناك طريقة واحدة للتعامل مع الجنس الآخر تصلح نبراسًا يهتدي به جميع الناس، والعاقل من عرف نفسه وكان سلوكه مرآة لسجيته، فارجع إلى نفسك لعل بين طياتها ما يدعو إلى مناقشته مع خبير نفسي مدرب على دراسة العلاقات الشخصية.

وقد يدفعنا الشغف بالفوز برضا الناس أن نجازف بالتعرض لوخز الضمير والشعور بالإثم فيما بعد على أن نرفض الاشتراك مع الناس في مغامراتهم. ولا بأس أن نجاري الناس في حدود المعقول والمنطق، ولكن من الحمق أن نحيد عما يمليه علينا التفكير السليم، وهنا وجب أن نخالف الآخرين. وأحيانًا تدفعنا رغبة جازفة إلى نيل رضا الآخرين، وإن لم نكن في قرارتنا راضين عن أنفسنا، وبديهي أن الفوز بالرضا المؤقت في مثل هذه الظروف لن يجلب الراحة النفسية.

ويحدث أحيانًا أن نتمنى التوفيق في مغامراتنا مع الجنس الآخر لدرجة أننا نتجاهل ما يمليه علينا المنطق السليم. وهنا نكون قد اختلطت علينا الحاجة الدفينة إلى الثقة بالنفس مع الانغماس في مغامرات مثيرة. وإنا لنحتاج إلى كثير من الخبرة والتفكير الناضج السليم حتى نتغلب على ما

تعلمناه في السنوات الأولى من حياتنا، وقليل من الشباب من يساعدهم التوفيق في ذلك، ويحز في نفوسهم أن خططهم لم تنتج ما قدروه لها، وقد يصلون إلى هدف رسموه لأنفسهم، فإذا ما بلغوه وجدوه سرابًا خداعًا لم يشعرهم بشيء من نشوة النصر، ولم يحقق لهم إلا لذة عابرة صبيانية بدلًا من الراحة النفسية الكاملة التي كانوا ينشدونها. وهذه العوامل بالإضافة إلى الاتجاهات الدائمة الأثر تتجمع لتقف حجر عثرة في سبيل التكييف السليم تجاه العلاقات الاجتماعية بين الجنسين. وهناك أيضًا بعض أسباب أخرى لعدم الطمأنينة والاضطراب في علاقتنا مع الجنس الآخر لا يمكننا أن نتعرف عليها مباشرة في أنفسنا، ولكنها تمثل قوى لا شعورية لها قدرة كبيرة على توجيه العلاقة بين الشباب من الجنسين.

النواحي الانفعالية في السلوك الاجتماعي

فأثناء عملية النضج الطبيعي يواجه الفرد صراعًا بين طموحه نحو الاستقلال والاعتماد على النفس، وبين ما تواضع عليه من انقياده لتوجيه الكبار باعتباره قاصرًا غير مسئول عن تصرفاته وفي حاجة إلى الإرشاد والهداية. فمثلًا أحيانًا تأتي بصديق جديد إلى المنزل فلا يلقى قبولًا حسنًا من والديك لأسباب يبديانها صراحة، إلا أنك لا تكف عن مصاحبة هذا الصديق الجديد؛ لأنك تعد ذلك اعترافًا منك بأنك غير قادر بعد على تخير أصدقائك. وعليك هنا ألا تصر إصرار الحمقى فتستمر في علاقتك به إذا ما أنعمت النظر فيها ووجدتها غير جديرة. ولا تعتقد أنك بذلك تنقص من رجولتك أو حقوقك الشخصية حتى ولو كنت قد جاوزت دور

الشباب، فإن ذلك لا يمنعك من أن تتقبل النصح من أبويك. ولتتأكد أن تقريرك الاستمرار في مصاحبة هذا الشخص يرتكن إلى حقائق مدروسة دراسة دقيقة، وليست مجرد ثورة من المراهق على سلطة والديه، ولتعلم أنه من الأيسر أن نثور على السلطة من أن نكون أمناء على توجيه أنفسنا.

وعند اختيارنا لأصدقائنا من الجنس الآخر تجتذبنا عوامل معينة تعمل دون وعي منا في توجيه هذا الاختيار. فمثلًا الفتاة التي اعتادت الانقياد لأبيها معتمدة على حكمه على الأشياء، متقبلة فلسفته عن الحياة، معجبة بما يقوم به ويثير اهتمامه، مثل هذه الفتاة غالبًا ما تميل إلى الشاب الذي يبدو على غرار أبيها، وغالبًا ما لا يكون هذا الشخص في ميعة الشباب بل يكون عادة مكتمل الرجولة والنضج حتى يقوم في حياتها بدور الأب.

وقد تحدث مثل هذه العملية اللا شعورية بطريقة عكسية، فإذا قامت البغضاء وعدم الوفاق والنفور نحو الأب تختار الفتاة –دون شعور بالدوافع الكامنة وراء اختيارها– شابًا على النقيض من أبيها، فيجذبها ذوقه ومثله العليا ومظهره؛ لا لشيء إلا لأن هذه المظاهر تختلف كلية عن نظائرها في أبيها. وفي علاقة الشباب بالفتيات تظهر تلك القوى وتؤثر في حياتها، فالشاب الذي يعجب بأمه وتكون مثلًا أعلى له، والذي يكبر معتمدًا عليها راضيًا قانعًا، حيث تتولى هي توجيهه في حزم وتدبر فتؤثر في تفكيره وفعاله، وتسود السعادة علاقتهما، نجد أن هذا الشاب عندما يستيقظ اهتمامه بالفتيات غالبًا ما يختار صديقة تكون صورة طبق الأصل

من أمه! ينعكس فيها كل ما يراه في أمه من مميزات. وعلى النقيض من ذلك إذا نشأ الفتى على كره أمه والنفور منها ولو بطريق لا شعوري، فإن الفتاة التي يختارها وتجتذبه إليها لن يكون لها في غالب الأحوال إلا النزر اليسير من صفات أمه. وهناك عامل آخر يكتنفه الغموض ولكنه كثيرًا ما يؤثر في اختيار الرفيق من الجنس الآخر. فقد تكون الصلات الوجدانية بين أم وابنها من القوة حتى لينمو في نفس الابن شعور بالإثم إزاء هذه الصلة دون وعي منه، فتراه بدافع قوي لا شعوري يبحث عن صحبة فتاة على نقيض والدته، كما لو كان ينكر من جانبه شعوره الفياض نحو أمه، ولكنه لا يكون مدركًا لما يفعله أو شاعرًا به. وقد تقف الفتاة مثل هذا الموقف أيضًا عند اختيار أصحابها من الشباب بحيث يختلفون عن أبيها في كل شي، في المظهر والميل والطموح والمثل العليا.. إلخ، وتكون مدفوعة إلى ذلك بإنكار لا شعوري لصلتها القوية بأبيها.

وهذه الأمثلة لتجاذب الشباب من الجنسين تتناولها بالشرح المسهب الدراسات النفسية الخاصة لنمو الشخصية، ومن الميسور تعليلها عن طريق الدراسة الوافية التي تصل إلى غورها، ولكنها تبدو غامضة بدون هذه الدراسة، على أننا نقتصر هنا على مجرد ذكرها لأن المجال لا يتسع لأكثر من ذلك. وكثير من النقط التي أوجزناها في هذا الكتاب تجدها مشروحة في كتاب Emational Problems of living by English Pearson أو في كتاب آخر شائق هو: A happy family by Levy and Munroe.

قد يكون السلوك شعوريًا

وإلى جانب المؤثرات التي تأتي من الآباء توجد عوامل أخرى لها أثر في تحديد اختيار الأصدقاء من الجنس الآخر، وإذا ما عرفت طبيعة هذه المؤثرات اتضحت حقيقة كثير من المواقف التي تجعل الناس يتساءلون في شيء من التعجب أو السخرية: "ترى ما الذي يعجبه فيها؟" أو "ترى ما الذي يعجبها؟" وقد لا تكون الإجابة عن هذا السؤال دائمًا في حدود العلاقات بين الآباء والأبناء، بل غالبًا ما يوجد شعور دفين يتعلق بنواحي نقص عند أحد الطرفين، ذلك النقص الذي تلطفه تلك العلاقات القائمة المتبادلة بين الطرفين.

ومن أمثلة ذلك شاب من جنوبي أوروبا قضت ظروفه أن يعيش في الدانمارك، فكان يشعر دائمًا بأن بشرته السمراء وشعره الداكن يجعلانه مخالفًا لأفراد المجموعة التي يعيش فيها من ذوي الشعور الشقراء والبشرة البيضاء. وكثيرًا ما خامره الشك في أنهم يتقبلونه بينهم بالرضا، فدفعه شعوره الدفين بعدم ملاءمته مع من يعيش بينهم إلى أن يغالي في أهمية بعض مميزات وخصائص لم تكن في حقيقتها ذات بال. فلم يكن أصدقاؤه يعنيهم لون بشرته أو شعره، بل لقد كان على العكس جميل الشكل في نظرهم، ولم يهتموا إذا كانت ملامحه تدل على أنه من جنسية غير جنسيتهم، إلا إنه لم يكن يألو جهدا في كل مناسبة ليوضح لهم بأنه ينحدر من سلالة تمتاز باللون الأسمر والشعر الداكن. وكان حريصًا على ألا يصطحب غير الفتيات الشقراوات ذوات العيون الزرقاء، ويظهر أنه كان يجد اطمئنانًا إلى

ملامحهن المميزة لسكان شمال أوروبا، ويستمد راحة نفسية كلما لقيه الناس في صحبة فتاة منهن، فلا يشك أحد في أنها من بنات جنسيته التي كان يمقتها وينكرها. فلم يكن يشعر بالامتنان لصحبتها فحسب بل كان يزداد يقينًا بأن رفقتها تثبت له بأنه ليس منبوذًا من غيره، تلك الفكرة التي كانت ترهبه وتضنيه.

وعندما يستبد بالإنسان شعور بعدم ملاءمته مع من يعيش بينهم وتتدخل مثل تلك العوامل اختياره للأصدقاء، وخاصة أولئك الذين لهم صلة مباشرة بحياته، وجب عليه أن يلتمس المعونة والنصح حتى يتسنى له أن يكون عن نفسه رأيًا أكثر اتزانًا ويقدر نفسه حق قدرها. فمعرفة الإنسان لنفسه غالبًا ما تبني الثقة بالنفس، ووقوفه على ما يكمن وراء سلوكه يساعد على تكوين اتجاهات أكثر نضجًا.

فلتعمل على أن ترفع من قدرك ومن ذاتك بوسائل سليمة قوية، ولا تلتمس صحبة من تظنهم خطأً أعلى منك قدرًا.

تنبه للحقائق ولا تهمل الاتجاهات

وهناك مؤثر آخر يجب ألا نتجاهله في العلاقات بين الشباب من الجنسين، وهو يتمثل لنا فيما قالته طالبة جامعية بعد عودتها من عطلة كلها مرح ولهو وشباب. قالت هذه الطالبة مخاطبة زملائها: "أظن أنني عدت إلى الكلية في الوقت المناسب، وإلا كنت سأجد نفسي مخطوبة مثلكن"، إن هدفها يختلف دون شك عن الفتيات اللاتي يفضلن حياة المنزل الرتيبة

والمظاهر الاجتماعية، حيث إنها خشيت أن تتأثر حياتها الدراسية التي تحرص عليها بسبب حياة اللهو والمرح التي تحياها زميلاتها. لقد كان ما تخشاه فعلًا أن يتقدم لخطبتها شاب فتقبله؛ لا لأنها تحبه ولكن لأنها تريد أن تكون كباقي أفراد مجموعتها التي يتزايد عدد المخطوبات بينهن.

وهذه المظاهر من السلوك الاجتماعي تمثل السلوك الجنسي أيضًا، إذ ليست الاتصالات البدنية وحدها هي التي نعنيها عندما نذكر الاستجابة الجنسية، بل نعني أيضًا العلاقات الاجتماعية والمؤثرات العاطفية. فلنكن حريصين ولا نغالي في تقدير أهمية الناحية البدنية من المسألة الجنسية، ولعل هذه المبالغة راجعة إلى أن الناحية الجسمية هي موضع التحريم في حديثنا وأفعالنا.

عليك إذن أن تبحث عن الحقائق، ولكن عليك أن تجاوزها فتبحث فيما وراءها؛ حتى تتفهم الاتجاهات التي نشأت على هديها. وليس بالشيء الهين أن تنظر إلى نفسك وإلى سلوكك كما لو كنت تنظر إلى شخص آخر، حاول ذلك بعض الوقت ثم اسأل نفسك عن تصرف الشخص (الذي هو أنت) الذي كان مع زملائه الليلة البارحة، وأنتِ أيتها الفتاة اسألي نفسك عن الفتاة (التي هي أنتِ) التي كانت في الحفل أمس، هل هذا الشخص الذي كنته بالأمس شخص له قيمته ومكانته؟

لا تدع إذن أي شعور بالإثم نما نموًا خطأً يحرمك من البهجة السليمة والسرور البريء، ولا تدع طموحك الذي بالغت في أهميته الزائفة نحو

التجانس الاجتماعي الخارجي والفوز برضا الناس والنجاح والاستقلال، لا تدع هذه الرغبات كلها تفقدك الاحترام الذاتي.

إن الشباب الطبيعي السليم يسعى دائمًا إلى مصاحبة الشباب وهذا أمر طبيعي في كل زمان ومكان، سواء في جزائر المحيط الهادي أو في أمريكا، وسواء في القرن الثامن عشر أو عقب الحرب العظمى الثانية، فإن العلاقات الجنسية والاجتماعية وروابط الأسرة هي أساس الحياة الطيبة. حاول أن تتفهم النموذج الشامل لشخصيتك؛ فإن الفهم هو الخطوة الأولى نحو التغير إلى حال أفضل يسوده الرضا النفسي والقناعة، أما إذا شعرت بالاضطرابات واستعصى عليك الفهم فلا تتردد أن تناقش هذه الأمور مع من له الخبرة الكافية، ليقودك نحو التكيف السعيد. وقد يكون هذا هو ما يعوزك حقًا.

الفصل الثامن

احتمال الفشل في إشباع حاجاتنا الاجتماعية

لقد درسنا بعض الحاجات الأساسية العظيمة الأهمية للكائن البشري، فذكرنا بإيجاز الحاجات العضوية التي يجب إشباعها بغية الإبقاء على الحياة، كما عالجنا بشيء من الإسهاب الحاجات الاجتماعية التي يجب أن نوفيها حقها إذا قصدنا لحياتنا السعادة والتكيف السليم، وكذلك أشرنا إلى الحاجات الجنسية التي تتضمن مظاهرها كلًا من الحاجات العضوية والاجتماعية، فإذا حدث أن واحدة أو أكثر من هه الحاجات بقيت دون إشباع، فما الذي يكون إذن؟

لقد قرأت عن المجاعات الكبرى التي حدثت في الأزمنة الغابرة، وهلك من جرائها آلاف البشر جوعًا، فحاجة الجوع العضوية إذا لم تشبع خلال مدة معينة من الزمن تسبب ضعف الجسم ويعتري الكائن المرض ثم يموت، وإنك لتعرف قطعًا أن الاختناق قد يسبب الوفاة، ويحدث الاختناق إذا بقيت حاجتنا إلى الأكسجين بغير إشباع، فعندما ذهب (بيرد) لاكتشاف المناطق المتجمدة الشمالية اتخذ الجميع الاحتياطات ضد البرد القارس في تلك الأصقاع؛ وذلك لأن حاجاتنا العضوية لضبط حرارة أجسامنا يجب إشباعه إذا أردنا أن نبقى أحياء، وكذلك عندما تقضي إجازتك بعيدًا عن منزلك تترك كلبك أو طيورك أو أسماكك الذهبية أو

أزهارك في رعاية شخص يكفل لها الطعام والماء والهواء الكافي ليحفظ لها الحياة حتى تعود.

الوقوف في سبيل إشباع هذه الحاجات

لننتقل الآن إلى الحاجات الاجتماعية التي تهمنا، فمن الواضح أننا لا نموت إذا بقيت حاجة من حاجاتنا الاجتماعية دون إشباع، فنحن نستطيع العيش حتى ولو لم يرضَ عنا جميع من حولنا، أو إذا اختلفنا معهم في آرائنا وأعمالنا، أو فشلنا في كل عمل نقوم به.فالواقع أن فشلنا في إشباع حاجتنا الاجتماعية كالفوز برضا المجتمع أو النجاح والتجانس مع غيرنا لا يسبب الموت.

ولكن من المؤكد أن الفشل في إشباع حاجاتنا الاجتماعية إلى حد ما يتركنا أبعد ما نكون عن السعادة والرضا، فيسوء تكيفنا وتنحط صحتنا العقلية. وإن نتائج فشلنا في إشباع حاجاتنا الاجتماعية تدعونا لأن نهتم بمعرفة العوامل أو المؤثرات التي تقف حائلًا دون إشباع هذه الحاجات. فهناك عوامل متعددة تسبب هذا الفشل، بعضها يتصل بالشخص نفسه، وبعضها يتصل بالبيئة المحيطة به، وكل منها قد يحول دون الرضا بالحياة.

فمثلًا كان هناك طالب في مدرسة ثانوية مولعًا بلعب كرة القدم، وقد نشأ اهتمامه بها كنتيجة لحبه للألعاب الحركية من جهة، وللدافع الذي يحفزنا جميعًا لكسب رضا رفاقنا من جهة أخرى. وكلنا نعلم كيف يتمتع لاعبو فريق كرة القدم بهذه المنزلة من الرضا. ولكن هذا الطالب كان

ضعيف الإبصار يستعين بالنظارات، وهكذا أصبح ضعف البصر عاهة تحول دون إشباع حاجة اجتماعية، إذ أن استعمال النظارات يمنعه من لعب كرة القدم، ومعنى هذا أنه لا يستطيع أن يفوز بالمكانة التي ينالها أفراد فريق كرة القدم. وقد يوجد طالب يمنعه ضعف قلبه من الاشتراك في المباريات مع باقي أعضاء الفريق، كما يوجد آخر لا يستطيع اللعب لأنه مقعد، وهؤلاء جميعًا لا يستطيعون الفوز بالمكانة عن طريق لعب كرة القدم. والأسباب المانعة في تلك الحالات عوامل ذاتية حالت دون إشباع الرغبة، واضطرت هؤلاء الشبان أن يبحثوا عن طرق أخرى للفوز بإعجاب زملائهم ورضاهم.

وقد يكون الشاب سليم البصر قوي البنية خاليًا من العاهات الجسمية، ومع ذلك يوجد ما يمنعه من أن يلعب كرة القدم؛ وذلك لأسباب شتى، كأن لا يوجد في متناوله ملعب للكرة، أو ألا يوجد أفراد آخرون يلعب معهم، أو انه يضطر إلى العمل عقب انتهاء اليوم الدراسي أو أيام العطلة فلا يجد وقتًا للعب. فهذه عوامل بيئية قد تحول دون إشباع الحاجة الاجتماعية للحصول على رضا الناس وإعجابهم عن طريق لعب الكرة.

تصور شابًا يهيم بالفلاحة ويقرأ كل ما يقع تحت يده من كتب علمية تتعلق بتربية النبات، ورغبته الكبرى أن يصل بالتجربة إلى تحسين طرق تربية النباتات وحل مشكلات زراعة المحاصيل، وبالجملة أن يتفوق في ميدان الزراعة. فلو فرض أنه يعيش في المدينة حيث لا تسمح له الظروف بفلاحة

الأرض، بذلك يواجه عقبة قد لا يستطيع التغلب عليها، وعندئذ تتوقف نتيجة محاولته على إمكان معيشته خارج المدينة، وقد يكون حرًا في ترك المدينة أو البقاء فيها، ولكنه غر أو ضعيف الشخصية، فعندئذ تقوم في طريقه عقبة ذاتية تتعارض مع رغبته وتمنعه من تحقيق مآربه، وهي عقبة لا يمكن التغلب عليها.

عقبات تتوقف على العوامل الذاتية

وليس من الميسور دائمًا إشباع الحاجات التي نحسها، إذ أن العقبات التي تصادفنا تختلف في شدتها من مناسبة لأخرى، وقد يمكن التغلب عليها أحيانًا، كما يستعصي علينا تخطيها أحيانًا أخرى. وهكذا إن كنت شغوفًا بلعب كرة القدم ولا يوجد في مدرستك فريق لكرة القدم فقد تستطيع أن تجمع بعض زملائك لتكون منهم فريقًا، غير أن شغفك بلعب الكرة مهما عظم يصبح غير ذي موضوع إذا كان بك عيب جثماني يمنعك من ممارسة لعبة عنيفة ككرة القدم، وعليك إذن أن تسلم بأن كرة القدم ليست اللعبة الملائمة لك، فلكل منا حدوده التي يجب عليه أن يسلم بها ويتقبلها على أنها مما يعوضنا أن لنا في مقابل ذلك إمكانيات أخرى.

وبالمثل تصادف فتاة تجد متعة عظيمة في الرقص، وتتمنى لو دعيت إلى كثير من الحفلات، ولكنها أقرب إلى البدانة وتدرك أن هذا العيب يعوق مطمحها في الرقص الرشيق، وعند ذلك تتبع بعض الإرشادات الطبية لكي تقلل من وزنها فتتمكن بذلك من أن تبلغ هدفها. ولكن إذا كانت علتها التي تمنعها من الرقص هي العرج فإن عليها أن تعرف

حدودها ومدى قصورها، فتختار ناحية أخرى غير الرقص بين نواحي النشاط الاجتماعي.

وقد تتملك شخصًا ما رغبة جامحة في أن يكون عازف كمان ضمن أفراد فرق موسيقية، ولكن إذا ما كانت موهبته في الموسيقى ضعيفة، فإن ذلك العامل الذاتي سوف يعوق بلوغه المكانة التي يطمح إليها من العزف في حفل عام. وقد يوجد فرد ينحدر من أسرة من رجال القانون وهو بدوره يرنو إلى دراسة القانون أيضًا، فإذا لم تكن لديه القدرة العقلية التي تمكنه من متابعة هذه الدراسة بنجاح، فإننا نجد مرة أخرى أن العامل الذاتي يقف حجر عثرة في سبيل تحقيق أمنيته.

ومثل آخر لفتاة محدودة الدخل، فكرت أن تصنع قبعاتها بيديها اقتصادًا في النفقات، ولكن أصابعها كانت تعوزها المهارة فلم تساعدها على القيام بهذا العمل، وأصبح مثلها كمثل شاب تعوزه خفة حركة الأصابع وأراد أن يشتغل في صناعة الآلات الكهربية الدقيقة، فاضطر أن يبحث عن عمل آخر لا يحتاج إلى مثل هذه الدقة.

وغالبًا ما يمكن التغلب على العوامل الذاتية عندما تتعارض مع رغبة الشخص، وإن هذا ليس مطردًا دائمًا، إذ تقف هذه العوامل أحيانًا عقبة كئودًا في سبيلنا، فلا يمكن تخطيها.

وعند ذلك يجب أن نعمل على تكييف الموقف كأن نختار نوعًا آخر من النشاط يشبع رغباتنا.

عوائق من العوامل البيئية

وقد توجد عوامل أخرى غير العوامل الذاتية، كأن تكون هناك فتاة خفيفة الحركة ممشوقة القد بارعة في الرقص، فإذا تصادف أنها تعيش في بقعة مهجورة ليس بها شباب من سنها، فلا شك أنها لا تستطيع الرقص نتيجة للعامل البيئي الذي وقف حائلًا في سبيلها.

ألم يحدث مرة أنك ذهبت إلى محطة السكة الحديدية لتقابل صديقًا قادمًا، فغادرت منزلك قبل الموعد بوقت كافٍ وتوقعت أن تكون في انتظار القطار على الرصيف قبل وصوله، ولكن حدث ما لم يكن في الحسبان إذ في أثناء ذهابك بالسيارة إلى المحطة انفجرت إحدى إطارات سيارتك وتوقفت عن المسير، فمنعك هذا الحادث من تنفيذ خطتك التي رسمتها، فألم بك الغضب والكدر؛ لا لأنك لم تتمكن من انتظار صديقك فحسب بل لأنك أفسدت عليه خطته، وتعرضت لعدم رضاه عنك، كما فشلت أيضًا في تنفيذ خطة معينة دبرت أمرها ولم يصادفك التوفيق فيما رسمته، وهكذا انتابك الشعور بالخيبة؛ لأنك فشلت في إشباع حاجة اجتماعية تهمك.

وماذا عن تلك الفتاة الوحيدة التي حضرت حفلة راقصة بغير ثياب السهرة؟ قطعًا إنها لم تكن في حالة تحسد عليها؟ فقد كانت مضطربة لشعورها بأنها تختلف في ملبسها عن الآخرين، إنها تستطيع إجادة الرقص سواء أكانت ترتدي ملابس السهرة أم ملابسها العادية، وتتحدث وتضحك وتشترك في اللعب، ومع أن الملبس ليس عائقًا في حد ذاته، إلا

أن شعورها بأنها تختلف في مظهرها عن الآخرين، أورثها الاضطراب والقلق؛ لأنها فقدت التجانس مع بقية أفراد المجموعة.

وهكذا قد توجد عوامل شخصية أو أخرى بيئية تقف دون إشباع الحاجات الاجتماعية مؤقتًا.

عوائق ترجع إلى دوافع متعارضة

وهناك عوائق أخرى جديرة بالذكر. فقد ترغب رغبة شديدة في أن تقوم بأداء عملين، ولكنك تكتشف أنك لا تستطيع القيام بأدائهما معًا، وهكذا يكون عليك أن تفضل أحدهما على الآخر، فيتولاك القلق إزاء هذه المفاضلة، إذ أن الصراع بين رغبتك سبب لك القلق، وهكذا نرى أن الدوافع المتضاربة غالبًا ما تتدخل في عملية إشباع الحاجات.

ومثال ذلك أن تكون أحد أعضاء فريق لكرة القدم، مجدًا في التدريب تمهيدًا للاشتراك في مباراة هامة، وحدث أن دعيت إلى حفلة ساهرة فلم تستطع أن تجمع بين التدريب وقبول الدعوة وكلاهما مرغوب فيه، فيكون التضارب بين الرغبتين مصدرًا للقلق، كما يخلق عقبة تماثل عقبات العوامل الذاتية والبيئية التي أتينا على ذكرها.

وأنت يا سيدتي قد تعقدين العزم على نقص وزنك؛ لإدراكك بأنك لست من النحافة بقدر يسمح لك بارتداء الأزياء الحديثة التي تحرصين على مجاراتها. فتشرعين لذلك في إتباع نظام قاسٍ للتغذية. فإذا تصادف

وقتذاك أن دعيت إلى مأدبة فيها شهي الطعام، فليس من السهل أن تحققي رغبتك في التزام النحافة، وأن تجاري شهوة الطعام في نفس الوقت. والصراع بين الاثنين حاد، وهكذا تنشأ عقبة في سبيل الرضا والارتياح.

وهذا أيضًا مثال لتضارب الدوافع، إنه لشاب يعيش في بيئة ريفية سنحت له الفرصة ليرحل إلى مدينة مجاورة لإتمام تعليمه الثانوي، إن رغبته في زيادة تعليمه لا شك رغبة تستحق التقدير، إلا أن صراعًا تبدى له عند تقرير ما إذا كان من الأوفق أن يرحل عن قريته أم لا، لأن رحيله عن قريته يترتب عليه أن يفقد وظيفته التي يتقاضى عنها أجرًا طيبًا، يمكنه من ابتياع ما يلزمه من ملبس، ويعينه على أن يأخذ بنصيب من أوجه النشاط المختلفة التي تدخل السرور على نفسه. ففي القرية يستطيع أن يحتفي بمكانته في نشاطها الاجتماعي البسيط، أما إذا مكث في قريته حيث لا توجد إلا مدرسة إعدادية فقط فإنه لن يستطيع أن يكمل تعليمه، وهكذا ينشأ صراع بين هذين الميلين.

ومثل آخر للرغبات المتعارضة هو لفتاة أرادت أن تصحب أختها الصغرى في رحلة كانت تتطلع إليها الصغيرة بشوق بالغ منذ أمد بعيد، وفي اليوم المقرر لقيام الرحلة سنحت فرصة للأخت الكبرى أن تشترك مع جماعة من أصدقائها في نزهة لم تكن في الحسبان.

إن الصراع في هذه الحالة لم يقتصر على الأخت الكبرى فقط بل والأخت الصغرى كذلك، والصراع هنا قائم بين فكرة إنجاز الوعد وإدخال

السرور على نفس الطفلة من جهة، وبين التغاضي عن فكرة الرحلة الأولى والاشتراك في الثانية لتحقيق متعتها الخاصة، وهكذا نلمس أن الصراع ليس من السهل مواجهته دائمًا.

ومثل آخر مشابه وإن كان أكثر دقة وتعقيدًا ذلك الذي واجه طالبًا أتم تعليمه الثانوي ومنح مجانية تفوق لدخول الجامعة خارج مدينته. لقد كان حريصًا على اغتنام الفرصة ليكمل تعليمه، ولكنه كان يعلم علم اليقين أن رحيله عن مدينته يعني أن والدته الأرملة المريضة سوف تقضي أيامها وحيدة كئيبة. فمما لا شك فيه أنه يستحق التقدير لنجاحه بتفوق وحصوله على المجانية ولرغبته في التعليم الجامعي، ومما لا شك فيه أيضًا إنه يستحق التقدير لتفكيره في راحة والدته وسعادتها.

وغالبًا ما يوجد أيضًا صراع بين التقاليد، فهناك مثلًا تقاليد الحياة المنزلية للأسرة التي تقبلها الفرد قضية مسلمة والتي ينتمي إليها في لهوه وسروره، وليس من الميسور دائمًا وإن يكن أحيانًا من المستحب أن يبدل الفرد من التقاليد التي نشأ عليها، ولكن حاجة الفرد للتجانس مع أصدقائه ماسة وقوية ومن هنا يحدث الصراع، ولا يمكن مواجهة مثل هذا الموقف إلا في ضوء العوامل الخاصة التي يشتملها فقط، وليست هناك قاعدة مطردة لذلك. وقد تظن أن تقاليدك التي نشأت عليها أصبحت بالية، ولكن أن تتأكد من قيمة القواعد والأصول الجديدة قبل أن تفكر في تغيير أسلوبك القديم. وهذا الصراع يواجهنا بنوع خاص في علاقة الفتيان بالفتيات، فيجب عليك أن تحاول أن تفهم في مثل هذه المواقف السبب

الذي يدفعك إل التغيير قبل أن تقدم عليه. اعرف ما هو هدفك الحقيقي وأي الحاجات الجائعة تريد أن تشبعها.

ويحدث الصراع للناس في جميع الأعمار، وقد يكون في مواقف بسيطة كموقف الطفل الذي يشتهي قطعة من الحلوى، ولكنه يتردد في أكلها؛ لأنه يعلم أن أكله الحلوى قبل تناوله وجبة الغداء لا ترضى عنه أمه. وقد يكون الصراع أكثر تعقيدًا فيؤثر في سعادة الآخرين وسعادتنا.

وإذا أحسنا التغلب على المشكلات البسيطة، كان ذلك تمهيدًا لقدرتنا على مواجهة المواقف المعقدة، وعادة يتيسر حل المشكلة إذا ما وقفنا على أسباب حدوثها. ولنتذكر دائمًا أن حاجاتنا الاجتماعية قد تبقى بغير إشباع بسبب عامل ذاتي أو بيئي أو صراع بين الدوافع، وإن أي واحد من هذه العوامل أو مزيجًا منها قد يعوق كفاحنا لإشباع حاجاتنا الاجتماعية، وعندما يحدث ذلك نشعر بالاضطراب والقلق والهزيمة، وتسمى هذه الحالة إذن بـ(الخيبة).

كيف نواجه العوائق

إذا استطعنا أن ندرك علة ما أصابنا من خيبة كنا أقدر على رسم خطة للتغلب عليها. فإذا كانت علة خيبتنا شيئًا لا يمكننا تغييره، فعلينا إذن أن نواجه الحقائق وأن نبحث عن طرق أخرى لإشباع رغباتنا. وإن كانت علة فشلنا شيئًا يمكننا تغييره والتغلب عليه، فإننا بمواجهة الحقائق نستطيع أن نصل إلى الرضا الذي نريده لأنفسنا. ولنذكر أن تخير أهدافنا

بتعقل وروية له أثر عظيم في تجنبنا الخيبة، ولنذكر أننا جميعًا صادفنا ألوان من الخيبة في حياتنا، وهذه قد تبدو من القسوة بحيث يصعب علينا تحملها، ولكنها مع ذلك تجعل الحياة خلابة نشطة؛ لأن محاولتنا التكيف إزاءها تمتعنا بنشوة النجاح.

الفصل التاسع

عندما نخفق في إشباع حاجاتنا الاجتماعية

عند الكلام عن الفشل في إشباع بعض الحاجات الأساسية، ذكرنا أن التعاسة قد تخيم أو حتى الموت قد يحدث إذا بقيت بعض الحاجات دون إشباع لفترة طويلة من الزمن. وعلى أنه قد تبقى الحاجة بغير إشباع لفترة قصيرة نسبيًا دون أن تتعرض حياتنا للخطر، أو تتأثر سعادتنا بضرر بالغ، ولكن هناك بعض النتائج التي تترتب حتمًا على عدم إشباع الحاجات.

لماذا نشعر بالقلق في أحيان كثيرة

وبالرغم من أن هذه النتائج أقل خطورة في طبيعتها وأنها لا تبقى لفترة طويلة من الزمن، إلا أنه يجب أن توضع موضع الاعتبار لأنها على جانب كبير من الأهمية؛ فهي تؤثر في شعورنا بالرضا والهناء كما أنها غالبًا ما تظهرنا في مواقف غير لائقة بنا ولا مقبولة منا، وعندئذ نشعر بالقلق والكآبة والانقباض من غير أن نعرف سببًا لذلك؛ لأننا قلما نربط بين هذا الشعور وبين وجود حاجة غير مشبعة.

ولنضرب لذلك مثلًا بطفل جوعان، فإنه لا يكون هادئًا ولا مسالمًا، فهو يتلوى في مقعده ويلوح بذراعيه ويضرب برجليه ويأخذ في الصراخ

والتململ، وهو يلجأ إلى مثل هذا النوع من الحركات التي لا يقدر على سواها حتى يجد لنفسه مخرجًا، كذلك الراشد الذي تملكته الحيرة لا تعرف السكينة أو الهدوء إلى نفسه سبيلًا، فهو يتلوى على مقعده، أو يذرع الغرفة جيئة وذهابًا ويتململ ويدفع كل ما يقف في طريقه بقوة وعنف ويجأر بالشكوى، ولا يتورع أحيانًا من أن يتفوه ببذيء الكلام، إنه أيضًا قلق ويلجأ إلى هذا النوع من السلوك عله يجد الراحة التي ينشدها.

فإذا ما أطعم الطفل هدأت نفسه وسكنت حركاته، وكذلك إذا ما حلت مشكلة الراشد هدأت نفسه وسكنت حركاته هو الآخر، وفي كلتا الحالتين يكون قد تم إشباع حاجة ما. وهكذا كلما بقي التوتر الناشئ في إحدى الحالتين كانت النتيجة واحدة، كما أنه عند زوال التوتر نصل أيضًا إلى حالة مشابهة. فنرى إذن أن عدم إشباع الحاجة سواء أكانت عضوية أو اجتماعية يسبب عدم الاستقرار، الذي هو محاولة لعلاج الأمور ومجهود يبذل لإزالة الموقف الذي يدعو إلى الاضطراب، وتغييره إلى حالة تبعث على الراحة. فالطفل يعلن عن غضبه بالرفس والبكاء وعندما يكبر قليلًا يظهر استياءه بنزقه وحدة طبعه وثرثرته.

غير أن هناك فرقًا على جانب كبير من الأهمية، وهو أن الطفل يعتمد اعتمادًا كليًا على الآخرين في إشباع حاجاته، في حين أن الشخص الراشد قادر على التصرف في معالجة أموره بنفسه.

هل أنت حقيقية راشد ناضج؟

من علامات النضج قدرتك على معالجة الأمور بنفسك، ومن المعلوم أن ما تفعله لإشباع حاجة تشعر بها قد توصلت إليه عن طريق الخبرة. فلقد تعلمت أن تصرفًا معينًا يجلب الرضا والهدوء، فتلجأ إلى هذا السلوك كلما شعرت بالقلق وعدم الرضا.

ولتوضيح ذلك نقول أنك لا بد قد لاحظت أن الطفل إذا عاكسه شخص، فإنه ينفعل بطريقة خاصة وبأسلوب معين، فربما هرع إلى أمه باكيًا، أو ربما رفع قبضة يده محاولًا أن يضع حدًا بالقوة لهذه المعاكسة أو ربما تجاهل الأمر، أو قد يبحث عن طريقة يكدر بها صفو الشخص الذي يعاكسه، ولا يهمنا ما يفعله الطفل كرد فعل لهذه المعاكسة، بل يهمنا أنه يقوم بما فعله لأنه تعلم من خبرته السابقة أن تصرفه هذا قد كان دائمًا مبعثًا لارتياحه. والطفل الذي يجد المساعدة والعطف بمجرد انفجاره في البكاء غالبًا ما يكثر من البكاء؛ لأنه تعلم من سابق خبرته أن البكاء يجلب له الخلاص. وكذلك الطفل الذي يشهر قبضة يده للعراك قد مرت عليه تجارب علمته أن استعمال القوة يجلب له الرضا. كما أن الصغير الذي يتجاهل الأحداث التي تغيظه قد اكتشف أن تجاهله لمثل هذه الأشياء يفقدها صفتها المكدرة. وهكذا كل سلوك جرى مجرى العادة عند الشخص يرجع إلى أنه قد اقترن بالرضا والتوفيق في خبراته الماضية.

وكل منا له طريقته الخاصة به في سلوكه الذي يميزه عن غيره من الناس، فهناك الفتاة التي تنطوي على نفسها كلما فشلت في تنفيذ

غرضها. والأخرى التي لا تكف عن الاستمرار في مناقشة أتفه الأشياء. ولعلك تعرف بعض الفتيان الذين كلما اختلفوا في الرأي مع غيرهم لجئوا للعنف والعراك، كما أنك تعرف آخرين ممن يهزون أكتافهم ويتجنبون الاحتكاك، وكلنا نعرف أناسًا يمكن الاعتماد عليهم؛ لأنهم يجدون الحلول عندما تتأزم الأمور، كما أننا نجد بين أصدقائنا من تهبط عزائمهم لأقل تغيير في خططهم، فيهرعون إلى طلب العون ليجدوا لأنفسهم مخرجا من مأزقهم.

كيف تتطور نماذج السلوك

وكل أنواع السلوك التي ذكرناها ما هي إلا نماذج قد أصبحت جزءًا من شخصية الفرد الذي نحن بصدده، والتي وصفناها بأنها نماذج ناشئة من أن السلوك يتكرر بنفسه المرة تلو الأخرى، حتى تصير عادة يتميز بها الفرد وتصبح جزءًا من شخصيته.

ولما كان السلوك الإنساني غاية في التعقيد، فقد قامت محاولات كثيرة لتعداد نماذج السلوك الشائعة، فإذا ما أدركنا أن نماذج السلوك تكتسب نتيجة للخبرات السابقة أمكننا فهم سلوك الشخص عن طريق فهمنا للأسباب التي تكمن وراءه، فكلما ازداد ما نعرفه عن الشخصية ازدادت قدرتنا على تفهمه. وهذه حقيقة في معرفتنا لأنفسنا وفي تفهمنا لغيرنا.

وقد تعترض فتقول أنك على علم تام بسابق خبراتك،ومع ذلك فإنك لا تشعر دائمًا بأنك تفهم نفسك، والرد على ذلك أنه من المحتمل أنك لم تدرك العلاقات القائمة بين ما فعلته وشعرت به وبين النماذج المميزة لشخصيتك. فقد تلتحق فتاة بإحدى الوظائف فتقبل عليها راضية باسمة مستبشرة، فمن المؤكد أن هذه الفتاة قد كانت في خبرتها الماضية قادرة على اكتساب صداقة الناس في يسر، كما كانت تشعر بحسن القبول عند المخالطين لها، فنمت فيها الثقة بنفسها مما ساعدها على سهولة التكيف مع كل موقف جديد.

وعلى النقيض من ذلك تقبل فتاة أخرى على عملها الجديد، سواء أكان في مكتب أو في نادٍ اجتماعي أو غير ذلك، فتفتعل التكبر والتباعد عن الآخرين؛ وليس ذلك لأنها تشعر بتفوقها على رفاقها الجدد، بل لأنها في الماضي قد لقيت من الصدود ما جعلها غير واثقة من حسن استقبال زملائها الجدد لها، وقد يكون موقفها هذا تغطية لشعورها الدفين بعدم التلاؤم، إنها لا تريد أن تبدو قلقة أو مرتبكة، ولكن لكونها غير واثقة من نفسها فهي تخفي حقيقة أمرها بأن تتخذ لنفسها موقفًا لا يفصح عن حقيقة شعورها.

وتوصف هذه الفتاة عادة بأنها متباعدة نافرة، بينما هي في الواقع خائفة متحرجة. وقد يخفي الآخرون مثل هذا الشعور بتصنع الجرأة والوقاحة أو شدة التأدب، وعندما يحاول مثل هؤلاء الأشخاص (وغالبًا ما

يحاولون بطريقة لا شعورية) أن يخلقوا حول أنفسهم جوًا من الثقة بالنفس، فإن سلوكهم ينم عن أنهم أبعد ما يكونون عن الثقة بأنفسهم.

كل شخصية لها ماضٍ

إن التجارب التي مرت بنا فبينت أن الناس يتقبلوننا عن رضا، تسهل علينا الاندماج في جماعات جديدة. والتجارب المرة القاسية التي باءت بالفشل في علاقاتنا الاجتماعية، غالبًا ما يعقبها سلوك يشيع فيه التوتر والقلق.

وجدير بالذكر أنه غالبًا ما يمكن اقتفاء أثر هذه التجارب إلى الماضي البعيد، عندما كان الموظف أو عضو النادي أو زميل الدراسة لا يزال حدثًا صغير السن، فالمؤثرات المبكرة في حياتنا تلازمنا طويلًا. فإذا رأيت أحد الأعضاء في نادٍ وقد استلفت الأنظار بمحاولة إقحام نفسه في إدارة جميع أوجه النشاط في النادي، فإنك لا شك تستنكر سلوكه وتغضب من أساليبه، وتعقد العزم على ألا تتقبل منه أمرًا أو توجيهًا، بل وتشعر بالسوء كلما التقيت به.

فكر قليلًا في هذا الموقف وأمثاله واسأل نفسك: لماذا كان هذا الحنق؟ هل انتابك شعور بالخيبة؟ هل هناك شخص يعمل عملًا ما كنت تود أن تقوم به؟ هل استشعرت بأنك أقل أهمية لأن هذا الشخص يتخذ لنفسه مظهر السيطرة؟ أم هل كان لك أخ يسلك مثل هذا السلوك وكنت تكره منه ذلك؟

حاول أن تتصور السبب الذي يدعو أي شخص إلى هذا التصرف المتطرف، هل اكتشف في الماضي أنه إذا لم يتصرف بهذه الكيفية فسوف لا يلتفت إليه أحد؟ أو هل يشعر بأنه لا بد أن يبدو بمظهر السيطرة حتى يترك أثرًا في نفوس الناس؟ أم هل يشعر حقيقة بالاضطراب وسط جماعة هو غريب بين أفرادها لا يدري كيف يتقبلونه بينهم؟ وهل تتصور أنه يحاول فعلًا أداء هذه الأعباء؟ أم هل اعتاد مثل هذا السلوك لأن زملاءه في الماضي ارتضوه وشجعوه عليه؟ أم هل درج أهله على أن يسلموه قيادهم وينتظروا توجيهاته واقتراحاته؟

إننا نصف الناس بأنهم معتدون أو مسالمون أو متفائلون أو متباعدون، أو بأي صفة أخرى مميزة لهم. والواقع أن ألوانًا من السلوك تصبح مميزة للشخص؛ لأنه يتبين صلاحيتها وفائدتها له في عدة مناسبات، فيأخذ في تكرارها ليصل إلى مأربه عن طريقها.

وقد يكون هذا المأرب إثارة انتباه الآخرين أو طلب الطمأنينة أو استشعار الأهمية. إذن فلقد كان لهذا السلوك غرض إذ إنه حقق للشخص شعورًا أهدأ وطمأنينة أوفر ورضا أكثر من ذي قبل. وقد تكررت المناسبات التي كان فيها ذلك السلوك يؤدي هذا الغرض؛ ولذلك اتخذه الشخص وسيلة لتحقيق ما يريد. وليس الهدف واضحًا دائمًا، بل الواقع أن صاحبه قد لا يرمي إليه مباشرة، ولكن نماذج السلوك تتبلور وتتكون لأنها ذات فائدة في تهيئة موقف مرغوب من نفس الشخص أو من نفوس الآخرين،

ومن شأن هذا الموقف أن يخفف من حدة التوتر الناجم عن الشعور بالخيبة.

وهذه حقيقة تنطبق على الأطفال وعلى إخوتهم ذكورًا وإناثًا، وعلى آبائهم وأماتهم أيضًا، بل هي في الواقع تنطبق على جميع الأشخاص من جميع الأعمار. وكلما ازدادت معرفتنا بالشخص ازدادت مقدرتنا على تفهمه.

سوء تأويل السلوك

كثيرًا ما يحدث أننا نسيء فهم أحد معارفنا الجدد، فنظنه يظهر غير ما يبطن، ومعنى ذلك أننا لا نفهم الشخص ولا أفعاله. ولنضرب لذلك مثلًا، فتاة من القاهرة انتقلت في منتصف العام الدراسي إلى مدرسة في إحدى عواصم الصعيد، فلقد ظن الفتيات في المدرسة الجديدة أن زميلتهن القاهرية تنظر إليهن من علٍ، فهي لا تختلط بهن أثناء الفسح وتفضل أن تسير بمفردها، وحتى عند تناولها غداءها تمسك الشطيرة بيد وتقرأ في كتاب بيدها الأخرى. وهكذا اعتقد زميلاتها أنها متكبرة متغطرسة، فأخذن ينتقدن ملبسها وكلامها وكل حركة من حركاتها. وكانت الفتاة القاهرية على جانب كبير من الجمال والجاذبية، وكانت تود لو اندمجت في المجتمع المدرسي، ولكنها صدمت في الأيام الأولى من مجيئها إلى المدرسة بأن الفتيات تتبادلن التعليق على لهجتها القاهرية، حتى ظنت أنهن يسخرن منها، وفوق ذلك فقد كان الاختلاف الطفيف في ملابسها عن زميلاتها مميزًا لها بينهن. وهكذا تملكت الفتاة حساسية شديدة نحو لهجتها

وملابسها، فتظاهرت بأنها غير مكترثة بزميلاتها الجدد. وتصادف أن كانت إحدى قريباتها في السنة النهائية في نفس المدرسة فتعرفت عن طريقها إلى بعض الطالبات في السنة النهائية، فأعجبن بها وأظهرن لها الحب فبدأت تشعر باليسر في مخاطبتهن وإظهار المودة لهن، والواقع أن باقي الفتيات كن يعجبن بها ويدركن أن ملابسها تدل على ذوق رفيع، ويعتقدن أن لهجتها سليمة أخاذة ولم يقصدن السخرية منها عندما أبدين الملاحظات على لهجتها أو قلدن عباراتها، إلا أن القاهرية الحسناء لم تكن تهتم بصحبتهن، ومما زاد الموقف سوءًا أنها أصبحت محبوبة من تلميذات السنة النهائية، فاعتقدت زميلاتها أنها تتعالى عليهن، وهكذا اتخذن منها موقف الناقد المستنكر.

والواقع انه لا الفتاة القاهرية ولا زميلاتها قد فهمن حقيقة الموقف، فساد جو العلاقات بينهن سوء الفهم وسوء التأويل. فالفتاة القاهرية لم تكن ترغب في التحفظ والتباعد، إلا أنها شعرت بالضيق وأنها غير مرغوب فيها من زميلاتها. وبالمثل فهن لم يكن يرغبن في العداوة والبغضاء، إلا أن الفتاة القاهرية وما هي عليه من جمال أظهرها كما لو كانت غير مكترثة بصحبتهن فشعرن إزاءها بالنقص، وهكذا نشأ التوتر والقلق وعدم الرضا من الجانبين. والواقع أن نفس رد الفعل يمكن حدوثه بين الناس في كل مجتمع، ومن جميع الأعمار، سواء أكانوا أطفالًا أم شبابًا أم بالغين، فكل منا يريد أن يشعر دائمًا بالارتياح والتوفيق وحسن القبول لدى أي جماعة من الناس يوجد بينهم، وإلا تملكنا الشعور بالكدر والقلق وعدم الرضا.

تفسير السلوك

إن الخطأ في فهم الدوافع التي تجعل الناس يسلكون سلوكًا معينًا ما يسبب التعاسة، ولكن متى صح فهمنا للسلوك لا تجد لها استجابة مرضية، وإذا كان غيرك يلاقون نفس الصعوبة كذلك، فإن الموقف يأخذ في التعقيد والحيرة دون مبرر.

وإذا لم يتوفر لنا فهم الموقف على حقيقته وكنا مع ذلك شاعرين بعدم الرضا، تولانا القلق والضجر والاضطراب، كما يحدث تمامًا للطفل الجوعان. وما اضطرابنا إلا تعبير عن حاجتنا إلى ما يخفف من حدة التوتر الذي يعترينا؛ فالتوتر الذي يفقدنا راحتنا هو الذي يدفعنا إلى بذل الجهد والنشاط. وغالبًا ما يتجه المرء إلى نوع ضار من النشاط لا يهدف إلى التخفيف من حدة التوتر بقدر ما يستعدي الآخرين.

فمثلًا قد نشعر بالراحة لبضع دقائق بعد أن نغادر الحجرة في حالة ثورة وغضب، وقد أغلقنا وراءنا الباب بشدة وعنف. الحقيقة أننا نشعر بالرضا لفترة قصيرة من الزمن، ونفلح في أن نترك في نفوس الآخرين أثر الغضب الجامح الذي قد يوحي بكرهنا لهم وعدم رضانا عنهم، ولكن لنذكر أن الناس لا يرضون أبدًا عن مثل هذا التصرف.

وقد نرضي كبرياءنا لبرهة وجيزة عندما نصيح في شخص وننتهره، ولكن ماذا تكون النتيجة؟ إننا لا نغير من طبيعة الأزمة بهذه الوسيلة، بل على العكس لا نعمل إلا على اتساع شقة الخلاف في الرأي ونزيد من

حدة الخصومة.حقيقة أننا قد خففنا إلى حد ما من حدة التوتر بهذه الوسيلة، غير أنها كلفتنا غاليًا بما فقدناه من صداقة الآخرين.

وإذا ما عرفنا الدوافع التي تجعلنا نفكر ونتصرف بطرق معينة، وكذلك إذا تذكرنا أن الناس جميعًا تدفعهم نفس الحاجات، أمكننا أن نملك قياد أنفسنا ونحسن التعامل مع أصدقائنا وكل من نختلط بهم. فعلينا إذن أن نعرف نماذج شخصيتنا وأن نعرف نماذج شخصيات معارفنا، ومتى عرفنا المناسبات التي يحتمل أن تظهر فيها بعض نماذج السلوك، فإننا نكون أكثر قدرة على السيطرة على الجامح منها وإبداله بما هو أحسن.

الفصل العاشر

الشعور واللا شعور

إن أغلب الناس قد جربوا الشعور بالخيبة، في رغبة لم تتحقق أو فشل في مهمة أو شعور بتجاهل الآخرين لنا، أو حتى بأننا غير مرغوب فينا بين بعض معارفنا. ففي كل هذه الحالات نشعر بتوتر يربكنا، كما ندرك سبب هذا الشعور المضني.

ولكن يحدث أحيانًا أننا نشعر بالتوتر والتهيج والكآبة دون أن ندري سببًا لذلك، وقد لا يعدو هذا الشعور أن يكون سخطًا غامضًا على الحياة والدنيا بأسرها، مما يجعلنا نسلك بطريقة تدعو الآخرين أن يتساءلوا عن سر تصرفنا الشاذ؟

وقد يبدو أنه ليس هناك مبرر لقلقنا هذا، ولكن الواقع أن مثل هذا الشعور بالقلق له معنى محدد بالذات. ونستطيع أن نقول كقاعدة عامة أنه نتيجة لبعض خبراتنا السابقة التي لم نعد نذكرها في شعورنا، ولو أننا لا يمكننا دائمًا أن ندرك العلاقة بين ما يعترينا من قلق اليوم، وبين حادثة مرت بنا في وقت مضى، وأن أشياء كثيرة تحدث لنا خلال عملنا اليومي وإن لم نذكرها شعوريًا إلا أنها تبقى كامنة في أذهاننا، وتكون سببًا في حيرتنا وعدم رضانا. كأن يمر بنا شخص نعرفه ويتجاهل تحيتنا له، أو أن تظهر لنا

استحالة تحقيق أمنية عزيزة شغلت بالنا طويلًا، أو أن نذهب إلى دعوة عشاء في غير تاريخها المحدد لها، أو أن نظهر بين الأصدقاء بملابس السهرة في ليلة اتفقنا على قضائها في نزهة نيلية.

فواقع الأمر أنه غالبًا ما يكون هناك شيء محير أو محرج يفسد علينا يومنا، ولو كان أثره ينحصر في ذلك اليوم وحده لكان غير ذي بال، ولكن للأسف عندما يحدث شيء من هذا القبيل فإنه لا يترك أثره في ذلك اليوم وحده بل وفي أيام أخرى أيضًا، ويؤثر بطرق لا ندركها شعوريًا ولكنها على أية حال تترك أثرًا عميقًا يزعجنا.

على أن هذه الأمور لا ينزعج لها الناس جميعًا؛ على السواء فالناس مختلفون في مواجهتهم لها. فنرى مثلًا شخصًا يتميز غضبًا إذا ما تجاهل أحد تحيته، في حين أن آخر قد يواجه الموقف ببساطة وينادي بلهجة يختلط فيها المرح: "ماذا دهاك ألم تسمعني أحييك؟ أم ترى قد أصابك صمم؟"، وذلك دون أن يخالجه أدنى شعور بأن أحدًا قد تجاهله. وكذلك يثبط الفشل من عزيمة شخص ويلقي به إلى اليأس، بينما يشحذ من عزيمة الآخر ويدفعه إلى مضاعفة الجهد. كما أن بعض الناس يضحكون من أخطائهم، وغيرهم يذوبون من الخجل والألم.

عندما تزعجنا الذكريات

إن الشخص الذي لا يثق بنفسه يكون عادة شديد الحساسية، يتولاه الاضطراب في الموقف اليسير، ويظل اضطرابه يلاحقه على هيئة

ذاكرة مكبوتة لا شعورية. ونظرًا لما يشعر به من تعاسة دون أن يدري لذلك سببًا، نجده لا يستطيع أن يحسن تكييف نفسه لما يطرأ عليه من ظروف، كما يتأثر سلوكه في المستقبل. فالذكريات اللا شعورية (أي التي لا نتذكرها في حياتنا الشعورية) والتي تتصل بمواقف مزعجة حدثت لنا في الماضي، قد ينشأ عنها سلوك لا نستطيع أن نجد له تأويلًا أو تفسيرًا، فهي ذكريات مؤلمة لا نستطيع أن نتذكر الكثير منها؛ فليس هناك أحد يرغب في أن يقر بعجزه.

ومن التجارب التي كثيرًا ما تصادفنا وهي شائعة بيننا، أن نقول شيئًا أو نأتي بعمل ثم نشعر بالأسف فور حدوثه، وسرعان ما يعترينا الاضطراب فنسأل أنفسنا: "ترى ما الذي دعاني لأن أتكلم بهذه اللهجة؟" أو "لماذا أوصدت الباب خلفي بمثل هذا العنف؟"، وقد يكون أسفنا لأننا خاطبنا شخصًا بلهجة قاسية أو لأننا قابلناه بوجه عابس، أو لملاحظة شديدة أو نقد غير معقول وجهناه لأحد من الناس ونود لو استطعنا محو أثره.

ولا يمكننا أن نفسر هذه التصرفات التي يسلكها الناس ويشعرون بها، إلا إذا عرفنا قدرًا كبيرًا عن ماضيهم وعن التجارب التي مرت بهم في حياتهم.

وأحيانًا نكاد نتميز من الغيظ، ولكننا نحاول جاهدين أن نخفيه، وأحيانًا أخرى نشعر بأن أمرًا قد فرض علينا ولكنا نكظم استياءنا، وقد يتملكنا الاضطراب أمام أمر نعجز عن وضعه في نصابه، أو الخوف من

شيء لا نستطيع له ردًا. وهذه الأحاسيس لا نعبر عنها بلغة الكلام، كما أننا لا نفكر فيها بطريقة شعورية، ولكنها تبقى في جانب ما من عقلنا وتؤثر في أفعالنا فيما بعد.

ولكي نتفهم سلوك شخص ما يجب علينا أن نعرف عنه الكثير، ويقول مثل فرنسي: "إذا عرفت كل شيء غفرت كل شيء"، أي إذا فهمنا فإننا نكف عن اللوم، وما يجب أن نعرفه عن الشخص لا يقتصر على طبيعة التجارب التي مرت به في حياته فقط، بل يجب أيضًا أن نعرف ما خالجه من شعور وأحاسيس نحوها، كما أن لعلاقاته مع أفراد أسرته والأثر الذي تركه أصدقاؤه ومدرسوه فيه أهمية كبرى. ومتى تكونت لدينا صورة واضحة عن كل ما مر به من حوادث وما تعرض له من فشل وما أصابه من نجاح وعن صلاته الشخصية المتعلقة بذلك، أمكننا أن نخطو في طريق فهم الأسباب التي تدعو الشخص إلى تصرف أو شعور معين.

ومن البديهي أننا لا نستطيع أن نلم بكل ما يتعلق بالناس من تفاصيل، كما أن ذاكرتهم لا تسعفهم على استرجاع كل كبيرة وصغيرة عن شئونهم وحياتهم.

بعض الأشياء نتذكرها على الفور

إننا لا نستطيع أن نتذكر بوضوح كل ما مر بنا من حوادث أو مشاعر صاحبتها، إلا أن هذا لا يعني أنها قد سقطت من ذاكرتنا كلية. فالحقيقة الواقعة أننا لا ننسى كلية ما مر بنا من تجارب، ولكن من الأشياء

ما يمكن تذكره في يسر، ومنها ما يصعب علينا تذكره، كما أن هناك أمورًا تعجز عن تذكرها كلية. والناس جميعًا في ذلك سواء، فمثلًا بينما في الشارع تلمح شخصًا قادمًا، فسرعان ما تبتسم وتبدأ بالتحية مناديًا له باسمه، ثم يدور الحديث بينكما عن شئون شتى مرت بكما. إنك في هذه الحالة لا تجد صعوبة في ذكر اسم صديقك، كما أنك تذكر على الفور تلك الشئون التي تحدثتما عنها، حتى ولو كانت قد مرت شهور بل سنون منذ أن رأيت ذلك الشخص أو فكرت في تلك الأمور.

وكلنا نعلم أن عدم احتفاظنا ببعض الحقائق في أذهاننا لا يعني أننا لا نستطيع أن نذكرها متى أردنا، إننا لا ننسى معلوماتنا، بل كل ما في الأمر أننا لا نعيرها اهتمامًا حتى يحدث ما يوجه تفكيرنا نحوها، وهكذا نعود بإرادتنا إلى أذهاننا وإدراكنا وشعورنا.

أين إذن كانت هذه المعلومات عندما لم تكن تفكر فيها؟ من الواضح أنك لم تنسَها، فقد كان من السهل أن تستعيدها إلى ذهنك، والذي حدث أنها بقيت كجزء مختزن ضمن معلوماتك ولكنها كانت دون مستوى الشعور من عقلك، فلم تكن ماثلة أمامك دائمًا. وهكذا يظل كثير من الحقائق دون مستوى الشعور، ولكنها تظهر في العقل الواعي متى شئنا. وإنك لتذكر مثلًا عنوانك واسم أبيك وصناعته، وهذه الحقائق قد لا تكون ماثلة في ذهنك فعلًا، ولكن متى سئلت عنها جاءت إجابتك حاضرة على الفور، فهناك إذن كثير من الحقائق تظل دون مستوى الشعور

ولكنك لا تجد صعوبة كبيرة في إبرازها على العقل الواعي والتعبير عنها بالكلام.

بعض الأمور لا نستطيع تذكرها

ولكن التذكر لا يتم في جميع الحالات في يسر على الفور فأغلبنا يمر به ذلك الموقف الحرج عندما نقابل شخصًا نعرفه ولكنا نعجز عن تذكر اسمه، أو عندما نخرج لقضاء مهمة ثم نعود وقد نسينا أمرها ولم ننجزها. ولعله ليس هناك منا من لم تمر به تلك اللحظة عندما نشرع في تقديم شخص لآخر وقد غاب اسم ذلك الشخص كلية عن أذهاننا.

فمن الواضح إذن أن هناك من الأمور ما لا نستطيع أن نبرزه إلى منطقة الشعور متى أردنا، كأن تشعر بأن الكلمة (على طرف لسانك) ولكنك تندهش إذ لا تملك النطق بها وتقول: "إنني أعرفها كما أعرف اسمي، ولكني لا أستطيع أن أقولها". ومثل هذه الحالات تحدث لنا جميعًا، وقد تكون غائظة أو محرجة في بعض الأحيان إلا أنها ليست بذات بال، إذ يمكن تفسيرها إذا وقفنا على جميع الملابسات التي تربطها في أذهاننا بالأشخاص أو الحوادث التي تراوغنا؛ لأن مثل هذه الحالات من النسيان ليست كحالات النسيان العادية. وكثيرًا ما نفشل عندما نحاول أن نصل إلى أغوار الذاكرة لنزيح غشاوة النسيان عن حوادث أو تجارب تكون قد أثرت في شعورنا في الماضي، أو عندما نحاول أن نتذكر حوادث معينة يستعصي علينا أن نقف على العلاقة بين العلة وأثرها، مما يبعث اليأس والشك في نفوسنا. ويحسن في مثل هذه الحالات أن نستعين بشخص

مدرب في تقصي نمو الاتجاهات والانفعالات، وخبير في مساعدة الناس على تحقيق التكيف السليم.

ولما كان لكل شيء تفسيره، فإنه لا يمكن إلا أن يكون لكل سلوك سبب، كما أن له هدفًا يهدف إليه، ولكن ليس من السهل دائمًا أن نرى حلقة الاتصال المستمرة بين الحاضر والماضي. فإذا وجدت نفسك غارقًا في خضم من الذكريات فحاول أن تجد من يعينك على تفسيرها.

قد يكون الكبت نتيجة للأسى والألم

لماذا يبدو من الصعب –وأحيانًا من المستحيل– أن نتذكر بعض الحقائق؟ وما هي الظروف التي يجب أن نعرفها لنفسر عجزنا عن التذكر؟

الجواب عن ذلك أن الحقائق التي لا يمكن تذكرها مرتبطة بأشياء مؤلمة، وغالبًا ما يشوبها الشعور بالخجل أو الإثم. وبسبب هذا الشعور المؤلم نكبت الذكرى تحت مستوى العقل الواعي، تلك المنطقة التي نستطيع في كثير من الأحيان أن نستخرج منها على مستوى الشعور معلومات طال إهمالها.

فالسبب في أننا لا نذكر بعض الحقائق يرجع إلى أن ذكراها تؤلمنا، ولكننا مع ذلك لا ننساها، وتبقى الذكريات المؤلمة جزءًا من شخصيتنا، غير أنها تظل مطمورة في العقل الباطن دون وعي منا، وهكذا يبطل شعورنا بالقلق أو الإثم وعلى الرغم من أنها لم تندثر إلا أنها لا تفقد أثرها فينا كلية.

فالحوادث والأفكار والاتجاهات التي تنغمر في أعماق العقل الباطن لا تفتأ تؤثر في سلوكنا، ولو أننا لا ندرك تأثيرها في عقلنا الواعي إلا أن سلطانها قوي، وهو يفسر لنا كثيرًا من تصرفاتنا الغريبة، فيما نقول أو نفعل، والتي قد نأسف لوقوعها. فهذه الانفعالات الخفية لا تندثر بل يظل ضغطها شديدًا وتأثيرها قويًا، بحيث يكون سلوكنا الحاضر من أثر سلطان الماضي. وتظهر لنا مشكلات بذورها في ماضينا الذي لا نذكره، وإن يكن منبعا للألم والأسى في عقلنا الباطن. وقد تسبب الأفكار المكبوتة أحيانًا انفعالات سلوكية لا أهمية لها، بينما تكون أحيانًا أخرى على جانب كبير من الخطورة.

ليس الكبت دائمًا مؤلمًا

كان الطفل يدعي أنه لا يحب (الشكولاتة) ولو أنه يجد متعة كبيرة في أكل الحلوى، وعلى الرغم من أن هذا النوع من السلوك لا أهمية له؛ لأنه لا يؤثر في كفايته أو حياته الاجتماعية أو نجاحه في الحياة، إلا أن كراهيته للشكولاتة مثل واضح للتأثر بحوادث الماضي. وعند استقصاء حالته سردت أمه القصة التالية:

عندما كان الطفل في الرابعة من عمره ذهب ذات مرة لزيارة بعض الأصدقاء مع والده الذي حذره ألا ينسى آداب اللياقة، وأن يكون طفلًا مؤدبًا، وكان الوالد فخورًا بأولاده حريصًا على أن يظهروا دائمًا بالمظهر اللائق، ولكنه كان شديدًا في معاملتهم قاسيًا في عقابهم. وفي أثناء الزيارة حاول الولد جهده أن يكون مؤدبًا فلزم مقعده وقبع في مكانه في سكون

ودعة، وعرض عليه المضيف الحلوى عدة مرات فكان يأخذ قطعة في كل مرة. ولما هم بأخذ القطعة الرابعة خشي أبوه أن يظن المضيف بولده عدم اللياقة فانتهره بصوت أجش وألقى على مسامعه محاضرة قاسية، فامتلأ الولد رعبًا من غضب أبيه، ولم ينقذه إلا عندما طلب إليه المضيف أن يأتيه بشيء كلفه به من حجرة مجاورة، فكان الطفل فرحًا بخلاصه.

وهنا تلعب المصادفة دورها، فقد وجد الطفل في تلك الغرفة صندوقا به شكولاتة، ولم يكن هناك رقيب عليه فأتى الطفل على معظم ما في الصندوق من (شكولاتة) بالرغم من أنه كان يدرك أنه يعصي أمر والده، وإنه يأخذ شيئًا ليس ملكه. وعندما ناداه والده ليعودا إلى المنزل شعر بالراحة حين تبين له أن أباه قد نسي سوء سلوكه، ولكنه في نفس الوقت كان يخاف مغبة اكتشاف أخذه للشكولاتة، وبينما كانا يتأهبان للانصراف شعر الطفل فجأة بألم في معدته فاهتموا به اهتمامًا أخجله، وزاد في تعاسته أن أباه أبدى استياءه لتصرفه. وانتابه خوف شديد لما يتوقعه من أبيه عندما يكتشف أخذه للشكولاتة، وهكذا استولى عليه شعور شديد بالإثم.

وعندما وصل الولد إلى المنزل كان لا يزال يشعر بالألم، وكان عليه أن يمتنع عن تناول أحب الأشياء إلى نفسه، كما لم يستطع أن ينسى أنه أساء الأدب وأحرج والده، وإن لم يتهمه أحد بأنه أكل الشكولاتة إلا أنه كان يخشى أن يعترف بذلك.

ولقد ظلت هذه الذكرى الآثمة تثقل ضميره حتى كبتت في عقله الباطن، حيث بقيت فيه وأخذت تعبر عن نفسها في صورة كراهية للشكولاتة، ولكنه لم يقف ليسأل نفسه عن السبب في ذلك.

قد يكون الكبت باعثا على الأسى

إن لسلطان المؤثرات اللا شعورية أثرًا بالغ الخطورة في الشخصية كما تصوره لنا قصة الشقيقتين الآتية:

كانت الصغيرة منهما لطيفة المعشر، دمثة الخلق، موضع الثقة، أما الأخرى –وتكبر أختها بخمس سنوات– فكانت سريعة الغضب، لا تقدر المسئولية ولا تألف صحبة الناس. وكان التباين بين الأختين واضحًا لأسرتيهما وأصدقائهما، الذين أيقنوا أنهما خلقنا مختلفين. غير أن الوراثة لم تكن هي سبب هذا التباين، بل كانت البيئة هي المسئول الأول والأخير. وعلى الرغم من أن الظروف المحيطة بكل من الفتاتين تتفق في الظاهر إلا أنها كانت في الواقع مختلفة كل الاختلاف. فعندما ولدت الصغيرة كانت أختها في الخامسة من عمرها تلقى ما يلقاه الطفل الوحيد في الأسرة من رعاية، فلما ولدت الصغيرة التحقت الأولى بروضة للأطفال دون تمهيد لهذا التغيير في محيط حياتها، فاستسلمت للأمر الواقع في أسى، وكان التفسير الوحيد الذي استطاعت أن تصوره لنفسها أن أمها ضاقت بها؛ لأنها كرست كل حبها للمولودة الجديدة وأرادت أن تتخلص منها. وعندما حرمت من رعاية أمها التي كانت تتمتع بها وحدها أدركت بسرعة أنها تستطيع أن تستعيد جزءًا ولو يسيرًا منها بأن تسلك سلوك المشاكسة،

ولقد تبينت أنها كلما كانت طيبة وهادئة تجاهلتها أمها وانشغلت عنها بمطالب الأخت الصغرى، ولكنها عندما بدأت المشاكسة سرعان ما وجهت أمها إليها شيئًا من اهتمامها. وهكذا انقلبت إلى طفلة وقحة مهملة، مشاغبة متكبرة، فقد كان التأنيب أخف وقعًا على نفسها من تجاهل أمرها.

وبدأت الفتاة فعلًا تكره أختها الصغيرة التي ظنت أنها احتلت مكانها من قلب أمها، وأبدت الاستياء المرير من معاملة أمها لها. غير أنها لم تضع هذا الشعور الجديد موضع التفكير، فليس من السهل أن يتبينه الإنسان في نفسه من جهة، ولأن المجتمع لا يرضى عن وجوده من جهة أخرى. وكثيرًا ما يسأل الكبار أبناءهم عما إذا كانوا يحبون إخوتهم الأطفال؛ لكي يزيلوا شكوكهم أو يتأكدوا من محبتهم لهم. وهكذا كبتت الفتاة شعورها نحو أختها الصغرى في العقل الباطن، على أنه لم يندثر فيه بل صار قوة دافعة كبيرة وراء سلوكها الذي حير والديها، والذي حسباه نزعة فطرية.

وعندما أعينت الفتاة على تفهم الأسباب التي دعت إلى اتخاذها مثل هذا الموقف من الناس والحياة، استطاعت أن تغير نظرتها وسلوكها، كما أنها تعلمت كيف تتقبل اهتمام الناس بغيرها بنفس راضية، وأن تكون لطيفة المعشر، وأن تقدر عن طيب خاطر الواجبات والمسئوليات بدلًا من شعورها بأنها التزامات ظالمة وأنها دليل على كره الناس لها. وبالجملة فقد تفهمت حالتها وبذلك استطاعت أن تتعرف بطريقة شعورية على ذكريات

الطفولة المكبوتة والتي طال عليها الأمد، كما استطاعت أن ترى أنها كانت حانقة على أختها الصغيرة، وأن حنقها هذا كان يقوم على أساس من اعتقادات صبيانية نتجت عن سوء التأويل والتفسير. وتبينت الفتاة أنها وقد كبرت وشبت، لا يليق بها أن تحمل هذا الشعور العدائي نحو أختها التي لم تزل طفلة في المهد.

ولم يكن من السهل أن تغير الفتاة اتجاهها الذي أقلق بالها سنين طويلة، ولكن عندما تفهمت كيف نشأ هذا الاتجاه وتطور استطاعت أن تلقي ضوءًا جديدًا على وجهة نظرها بالنسبة لأسرتها.

وفي مثل هذه الظروف يحتاج المرء عادة إلى من يساعده ليفهم نفسه فهمًا صحيحًا، ويعمل على تغيير نظرته إلى وجهة سليمة، وهذه عملية شاقة تحتاج إلى صبر وجهد، ولا يمكن أن يساعد عليها إلا شخص له دراية وخبرة طويلة في معالجة المظاهر السلوكية المعقدة.

ومن الأهمية بمكان ألا نتسرع في الحكم على سلوكنا أو سلوك غيرنا، بل الصواب أن ننعم النظر في كل دافع لا شعوري محتمل، ومع أن هذا لا يلتمس العذر للاتجاهات البغيضة والسلوك المشين إلا أنه يفسرها لنا. وجملة القول أننا لن نستطيع أن نبدل سلوكنا بأحسن منه إلا إذا عرفنا طبيعة الدوافع اللا شعورية وتفهمناها على أنها قوى مؤثرة في سلوكنا.

الفصل الحادي عشر

بين حل المشكلات وتجاهل أمرها

ما الذي نعنيه عندما نقول أن شخصًا ما (مدفوع إلى فعل كذا)؟ لقد عالجنا عددًا من الحاجات التي يشعر بها كل فرد والتي تعتبر مسئولة عن سلوكه، وذكرنا أن حاجات معينة تدفع إلى الحركة والنشاط. فما السبب في هذا؟ وما ذلك الشيء الذي يبدأ الحركة والنشاط؟ الواقع أنه ليس من الصعب الإجابة عن هذا السؤال؛ فالحاجات غير المشبعة تسبب لنا الضيق والاضطراب والبعد عن الهدوء والاستقرار، والإنسان يميل بطبيعته إلى التخلص من مثل ذلك الشعور، ويحاول أن يستعيد الشعور بالراحة والطمأنينة، كما أن النشاط والحركة تدلان على تغيير الحالة القائمة التي تسبب القلق.

وهذه الحالة غالبًا ما يكون مبعثها حاجة عضوية أو اجتماعية غير مشبعة، أو مزيجًا منهما معًا. ومهما اختلفت المواقف التي تسبب حالات التوتر فإن النتيجة واحدة، وأيا كانت هذه الحاجة سواء أكانت تهدف إلى الدفء الجسماني أو العاطفي أو إلى الغذاء أو رضا الناس، فيجب إشباعها، وإلا ظل الشخص حائرًا مضطربًا. ولكي يواجه الفرد حاجته فإنه يحاول أن يحدث بعض التغيير في الحالة القائمة ومن هنا ينشأ النشاط والحركة.

عدم الإشباع يحدث التوتر

انظر إلى حالة الجوع مرة أخرى، سبق أن أشرنا إلى رد الفعل الذي يصدر عن الطفل إزاء هذه الحاجة العضوية، فحالة الجوع تثير التوتر العضلي في الأحشاء، ويطلق عليه توتر الجوع، وهي التي نشعر بها عندما نتأخر عن تناول وجبات الغذاء العادية بعض الوقت، وإن يكن من المحتمل أن قليلًا منا قد شعروا حقا بآلام الجوع والتوتر الحادث منه؛ وذلك لأننا وقد تعودنا أن نأكل في فترات معينة فإن التخلف عن وجبة أو اثنتين يزيد من اشتهائنا، ولكنه لا يحدث (جوعًا) بالمعنى الصحيح، وهكذا يثير توتر الجوع نشاطًا في ميكانيكية الغدد لا يمكن السيطرة عليه شعوريًا، وهو عبارة عن حركات أو تقلصات في جدران المعدة وعضلاتها، وللتخلص من هذا التوتر المقلق يكون دور النشاط منبها إلى الحاجة إلى الطعام، ويستمر هذا النشاط حتى نعمل على إشباع حاجة الجوع، كما أنه لا يتوقف إلا بعد تناولنا الطعام.

النشاط يزيل التوتر

ونشاط الطفل الرضيع عند الجوع مظهره القلق والصياح، فهما الانفعالان الوحيدان اللذان يقدر عليهما كرد فعل للتوتر الذي يشعر به؛ ابتغاء الحصول على إشباعهما، أما الطفل الكبير الذي مرت به تجارب كثيرة ألم فيها بمثل هذا الشعور، فقد تعلم استجابات متعددة تعمل على تخفيف حدة التوتر، فقد ينادي والدته ويسألها أن تصنع له شطيرة، أو ربما يذهب على المطبخ بنفسه ويأكل ما يمسك به رمقه، أو قد يذهب ليشتري

بعض الحلوى. أما الطفل الصغير فقد يذهب إلى حجرة المائدة ويجلس إلى مقعده حيث تعود أن يشبع جوعه، وبالجملة يكون ما يفعله صادرًا عن خبرات سابقة ارتبطت بتخفيف حدة التوتر الناجم عن الشعور بالجوع. والراشد الذي يشعر بالجوع قد يذهب إلى مطعم قريب لتناول الطعام، أو ينادي زوجته ليسألها عن موعد إعداد الغداء، أو قد بعد طعامه بنفسه. وعلى العموم فكل ما يقوم به يتأثر بما يفعله في مناسبات متشابهة سابقة، فهو قد تعلم ما يفعله ليخفف من حدة مثل هذا التوتر. وكل حاجة غير مشبعة تثير توترات عامة يمكن وصفها بأنها مشاعر لا تبعث على الارتياح، بل تسبب القلق، وقبل أن يتم إشباعها يقوم نوع من النشاط الذي يهدف إلى غرض معين وهو التخفيف من حدة التوتر، ومتى زالت حدة التوتر ينتهي القلق ويتوقف النشاط تبعًا لذلك. ولعلك رأيت طفلًا يصيح طلبًا للرضاعة، ولعلك تأملته بعد تناول رضعته، إنه لم يعد يصرخ أو يلوح بذراعيه أو يرفس برجليه، ولكنه قد هدأ بعد أن زالت أسباب التوتر، وقد يغط في نوم عميق. وبالجملة فهو صورة مخالفة جدًا لذلك الطفل الذي رأيته منذ برهة يصرخ ويصيح. وبالمثل فإنك تدرك الشعور الذي ينتابك عندما تكون في حاجة إلى الطعام والشعور المغاير له بعد الانتهاء من تناول وجبة طعام دسمة.

عندما لا يتم إشباع حاجة اجتماعية

وبنفس الطريقة تنتج حاجاتنا الأخرى نفس النتائج إلى حد كبير. فكلما ثارت حاجة غير مشبعة أو مزيج من حاجات غير مشبعة يظهر

التوتر الذي يكون باعثًا على النشاط الذي يحدث، ولكي تزيل هذا التوتر عليك أن تفعل شيئًا. وهذه خاصة نشترك فيها جميعًا، على أنه ليس هناك قاعدة تتبع فيما يعمله الإنسان، فالنشاط الذي يثيره توتر يختلف من شخص إلى آخر، ولكن غالبًا ما يتبع الشخص في الحالات المتشابهة نفس السلوك الذي يتبين له من خبراته السابقة أنه يزيل التوتر.

ومما يجدر الإشارة إليه أن السلوك الذي يقوم به المرء قد لا يحل المشكلة وإن كان يخفف من حدة التوتر، وسوف نعود إلى الكلام عن هذه النقطة فيما بعد.

فالتوتر والنشاط وإزالة التوتر هي الآثار التي تعقب ظهور حاجة ما، وهذه طبيعة الإنسان في سلوكه، بيد أن نوع النشاط يختلف من فرد لآخر، حتى ولو كانت الحاجة الدافعة إليه واحدة.

ولكي نوضح هذه النقطة، تأمل حاجة الإنسان الأولية إلى النجاح وبلوغ الهدف، إن التوتر يحدث عندما تقابلنا الصعاب أثناء القيام بعمل ما، فما الذي تفعله عندما يواجهك مثل هذا النوع من الفشل؟ لكي تعرف ذلك عد بذاكرتك إلى فشلك في أداء واجباتك المدرسية، أو عجزك عن القيام بمقتضيات وظيفتك، أو إخفاقك في إشباع رغباتك الاجتماعية.

فإذا كانت المسألة تتعلق بصعوبة في الدرس، فربما تكون قد رجعت إلى باب سابق، أو تكون قد اعتمدت على طلب المساعدة من أستاذك معتقدًا أنك لا تستطيع أن تقوم بالعمل بمفردك، أو ربما تعودت أن تنتظر

أباك حتى يعود إلى المنزل وتستعطفه ليقوم بعمل الواجب معك، أو ربما استملت صديقًا في فرقة أعلى ليقدم لك المساعدة من حين لآخر، أو قد تهز كتفيك معتقدًا أن الواجب الذي أعطي لك قصد به التعجيز، وأنه من الصعوبة بحيث يكون من العبث بذلك جهد في أدائه، أو ربما تعزي نفسك بأنك قد أجدت عمل واجباتك الأخرى، وأنه لا ينتظر أن تكون كاملًا في كل شيء.

ماذا حدث عندما ثبت لك أن مقتضيات العمل تتطلب مستوى أعلى من مقدرتك؟ هل تقدمت بالشكوى إلى رئيسك مبينًا أنه لا ينتظر منك أداء مثل هذا النوع من العمل؟ هل حاولت أن تستعين بأحد زملائك ليقوم بالعمل بدلًا منك؟ أم هل أبديت تبرمك لمن حولك، وأخذت تقوم دون جدوى بعمل لم تتأهل لمثله من قبل، أو لم يكن في مقدورك القيام به؟ هل وجدت في مثل هذه المناسبات أنك قد أصبت بصداع حتم عليك أن تبكر في مغادرة العمل على أمل أن يكمل شخص آخر العمل الذي سبب لك المتاعب؟ ثم ماذا حدث عندما كان أحد المواقف الاجتماعية سببًا لشعورك بالفشل؟ كثير من الناس تنمو فيهم عادة العزلة، فيفضلون الانفراد بأنفسهم على المخاطرة بالشعور بعدم الارتياح عند اندماجهم مع الناس في حفل أو في اجتماع، وكثير منهم يجلس وسط الجماعة ولكنهم يلزمون الصمت خجلًا، ويظلون على هامش النشاط وقد اعتراهم الخجل والقلق الذي يصل إلى درجة الخوف.

ويحدث أحيانًا أن الشخص الذي يشعر بالقلق وعدم الاندماج في اجتماع ما، يحاول أن يخفي هذا القلق بالتهريج أو بالتحدث بصوت مرتفع، أو بالإكثار من الضحك أو بتدبير دعابات ينال بها من الغير، وأحيانًا أخرى يوهم الشخص نفسه بأنه مريض بدرجة لا يستطيع معها مغادرة المنزل، مفضلًا أن يقضي سهرة هادئة إلى جانب المذياع أو بصحبة كتاب.

وفي كل من هذه الحالات سواء في المدرسة أو العمل أو في الحياة الاجتماعية، كانت المشكلة تتمثل في عدم الشعور بعدم الرضا والافتقار إلى التوفيق والنجاح، ولكن بالرغم من أن الحاجة الأساسية كانت واحدة، إلا أن الاستجابات السلوكية كانت مختلفة باختلاف الأفراد.

وهكذا نجد أنه عندما تظل حاجة أساسية بغير إشباع ينشأ التوتر الذي يثير نوعًا من النشاط، يكون بمثابة جهد يبذله الشخص لوضع حد لهذا التوتر، هذا واختيار نوع النشاط أمر يختلف فيه الناس.

مواجهة المشكلات تقتضي القيام بحركة أو نشاط

وبديهي أن هناك أنواعًا من النشاط اعتاد الفرد أن يتبعها لكي يعمل على التخفيف من حدة التوتر الناجم عن الفشل في إشباع الرغبة في النجاح، وكما سبق أن ذكرنا فإن ما تفعله لمواجهة ما يصادفك من صعوبة أو حرج يكون إلى حد كبير موجهًا بما فعلته في مرات سابقة في ظروف مشابهة. فمتى وجدنا أن نوعًا معينًا من السلوك يعمل على إزالة التوترات

التي تعترينا فإننا نميل إلى تكرار هذا النوع من السلوك كلما شعرنا بتوترات مشابهة، أي أننا نعلم مما يمر بنت من تجارب في هذا الصدد كما تعلمنا بالتجربة أيضًا القيام بأعمالنا الأخرى. وأحيانًا يكون من السهل اليسير أن نشبع إحدى رغباتنا، غير أن ذلك لا يعني أننا نستطيع مواجهة حاجاتنا جميعًا بسهولة ويسر، فغالبًا ما تظهر العقبات في سبيلنا، فتقعدنا عن محاولة إشباع حاجاتنا وإزالة التوترات الناشئة. ولكننا على أية حال نقوم بعمل شيء ما لمواجهة هذه المواقف، حتى ولو وقفت في سبيلنا العقبات، فنقوم بنوع من النشاط حتى ولو لم يتصل هذا النشاط اتصالًا مباشرًا بالمشكلة التي نحن بصددها، ونسلك نفس السبيل الذي جلب لنا الراحة والشعور بالرضا في ظروف مشابهة في الماضي. فهمها كانت الحاجة التي نعمل جاهدين على إشباعها، فهناك دائمًا طريقة اعتدنا أن نسلكها لنعمل على تخفيف حدة التوتر الذي انبعث من تلك الحاجة.

ومن الوجهة النظرية –بطبيعة الحال– كان علينا أن نتبع ذلك النشاط الذي يواجه الحاجة التي سببت التوتر، والذي سيعمل حتمًا على تخفيف من حدته، ولكن الواقع أننا لسنا على هذه الدرجة من المهارة المطلوبة. ومن العجيب حقًا أن يكون من المستطاع أن نعمل على تخفيف حدة التوتر القائم، ومع ذلك تظل الحاجة دون إشباع، كما يكون في الإمكان أن نوفر الشعور بالراحة حتى ولو لم نوفق في إشباع الحاجة الذي أثارت هذا النشاط، وبمعنى آخر أن المشكلات قد يستمر وجودها على الرغم من زوال حدة التوتر.

قد يكون النشاط هروبًا من المشكلة

وغالبًا ما يكون النشاط الذي يعمل على إزالة التوتر تهربًا من المشكلة القائمة، وهذه الحقيقة تنطبق على حالة التلميذ الذي يسأل عون أبيه، أو يؤكد لنفسه أن إجادته للإنشاء تعوض ضعفه في الجبر. إن هذا التلميذ قد قام بنوع من النشاط، ولكن نشاطه هذا لا يعمل على حل المشكلة القائمة، بل هو مجرد تخفيف من حدة التوتر الذي أثارته هذه المشكلة.

وكذلك الحال في التذمر من أن مقتضيات العمل فوق طاقتنا، أو في البحث عمن يقوم بالعمل بدلًا منا. إن تصرفنا هذا لم يحقق لنا النجاح، ولكنه مع ذلك حقق لنا الهروب من المشكلة وأزال التوتر الذي أثاره الفشل.

وبالمثل إن الاعتكاف في المنزل بدلًا من الاشتراك في حفل لا يعمل مطلقًا على تحسين علاقاتنا الاجتماعية، كما أن تجنب الاشتراك مع الناس يزيد في الشعور بعدم الملاءمة، ذلك الشعور الناشئ من انعدام الروح الاجتماعية. وهذا السلوك لا يعمل على تغيير واقعي في المشكلة، فما حدث هو أننا قد قمنا بمحاولة ما، إلا أنها لم تأتِ بالغرض المطلوب؛ لأن المشكلة ما زالت قائمة، وكل ما فعلناه أننا قد تهربنا منه مؤقتًا.

إن التهرب الذي نقوم به جميعًا متعدد الأنواع مختلف الأشكال، فهو يشمل درجات كثيرة من السلوك، يبدأ من الشخص الخجول الحيي

إلى المسرف في الاعتداء، ومن المتردد إلى المندفع، ومن الكسيف الحزين إلى المرح المهذار. وقد كشف الذين يدرسون الشخصية عن هذه النماذج المختلفة من السلوك. وما أحلام اليقظة والمخاوف والهموم إلا أنواع من التهرب التي تتخلص بواسطتها من حالات معينة من التوتر، ولكنها جميعًا لا تحل المشكلات القائمة التي كانت سببًا في وجود التوتر.

وسوف نتناول بالشرح في الأبواب القادمة كثيرًا من هذه الأنواع من السلوك، وهي أنواع لا تعتبر غريبة أو شاذة، ولكنها ألوان من السلوك الذي تظهره أنت وأظهره أنا ويظهره أصدقاؤنا وأقاربنا في كل يوم من أيام حياتنا، إذ إنه الدرع التي نتقي بها المتاعب والقلق.

على أننا في أغلب الأحيان لا نكون مدركين أننا نعمل على إزالة التوتر فقط، في حين أننا لا نصل إلى إشباع الحاجة القائمة، ومثلنا في هذا كمثل الطفل الذي يهدأ إذا شبع، ولكننا نختلف عنه في أننا ضحية حيلة جازت علينا، وكنا كمن يمضغ العلك (اللبان) بدلًا من أن يتناول الطعام والنتيجة أن الاسترخاء والهدوء لا يستمران إلا لفترة قصيرة. فكما أننا نشعر بالجوع إذا لم نتناول الطعام، فكذلك نشعر بالجوع ثانية لعدم حصولنا على الطعام، أي أن المشكلة تبرز مرة أخرى إذا لم نعمل على الوصول إلى منبتها، فلا يلبث أن يعود التوتر إذا عمدنا إلى التهرب بدلًا من الإشباع الحقيقي للحاجة القائمة.

وهناك طرق كثيرة مختلفة للسلوك، يلجأ إليها الناس لإزالة التوتر، يتعذر حصرها في صفحات هذا الكتاب، ولكن تفهمنا لأكثرها شيوعًا يساعدنا على تفهم كثير من مشكلات الشخصية.

ولعل خير تقديم لهذا الموضوع أن تقص عليك من أخبار أفراد مثلك، فالناس جميعًا يعتريهم في بعض الأحيان شعور بالقلق والتوتر، وكلنا يتملكنا من آن لآخر الشعور بالغبن وعدم الرضا، فلنبدأ بسرد بعض تجاربنا المستمدة من حياتنا اليومية، محاولين أن نتفهم بعض الأساليب التي اتبعت في مواجهة الصعاب التي صادفتنا، ولعلنا بذلك نصبح أكثر قدرة على تفهم أنفسنا وأكثر مهارة في مواجهة مشكلاتنا؛ لنستطيع بهذا الفهم أن نحدث التغييرات المرغوبة في شخصيتنا.

الفصل الثاني عشر

التهرب عن طريق مسخ الحقيقة

إن الآراء التي ناقشناها حتى الآن قد أوضحت لنا إلى حد ما مدى التشابه القائم بين الناس بالرغم مما بينهم من اختلاف. وقد بينا لماذا يتصرف كل منا في موقف الفشل تصرفًا فريدًا به، كما يستجيب إلى المؤثرات الاجتماعية بطرق خاصة مميزة له. وبالجملة فقد ألممنا بالعوامل الدافعة التي تجعلنا نشرع في القيام بنشاط معين نستمر فيه حتى تشبع الحاجة التي قام من أجلها النشاط.

وكلنا نعلم أن إشباع حاجاتنا ليس دائمًا أمرًا ميسورًا، وأنه عندما تعن حاجة وتثير معها توترات معينة يحدث شعور بالضجر والتململ، كما يعلم أيضًا أننا غالبًا ما نستجيب بأساليب لا تعمل على إشباع الحاجة ولكنها تساعد على إزالة الشعور المقلق الناتج عن التوتر.

الجهد اللا شعوري لتفادي الخيبة

وهناك تصرفات كثيرة نقوم بها لتوفر لأنفسنا راحة واطمئنانًا عند مواجهة الخيبة والفشل، وقد لا تؤدي هذه التصرفات إلى التوفيق فيما فشلنا فيه، ولكنها ترفع من روحنا المعنوية وتجعلنا أكثر استعدادًا لتحمل الفشل والخيبة، وكثيرًا ما نأتي بتصرفات دون أن ندرك السبب الذي دفعنا

للقيام بها، أو مدى مساعدتها لنا، وذلك لأنها تحدث بطريقة لا شعورية. وهي خط دفاعنا ضد الشعور بعدم الرضا. ومثال ذلك أن فتاة ريفية قد تلقت دعوة لحضور حفلة أقامتها إحدى صديقاتها في المدينة التي نزحت إليها حديثًا، فلم تكنْ على بينة بأساليب القوم فيها. وبالرغم من أن هذه الدعوة كانت إطراء للفتاة وأنها كانت تريد تلبيتها إلا أنها لم ترتح إليها؛ لأنها لم تكن تدري تمامًا ما يجب عليها أن تفعله في مثل هذه المناسبات، ولا نوع الثوب الذي ترتديه، ولم تدرِ كيف تعود إلى بيتها بعد السهرة، أتطلب من أبيها أن يحضر إلى منزل مضيفتها ليصطحبها إلى منزلها أم قد تقترح المضيفة أن يصطحبها أحد الشبان الموجودين في الحفلة إلى المنزل؟ وترددت الفتاة في أن تستشير الفتيات اللاتي تعرفت إليهن منذ عهد قريب، كما أنها لم تكن تعرف من هم باقي المدعوين، ولم تكن على علاقة وثيقة بواحدة من الفتيات حتى تستطيع أن تستفسر منها عن الأمور التي تحيرها. لقد شعرت بأنه كان يجب عليها أن تعرف الإجابة عن هذه الأسئلة، وأنه مما يحط من كرامتها أن تسأل أي شخص عنها.

قضت الفتاة نهارًا وشطرًا كبيرًا من الليل تقلب هذه الأسئلة على جميع الوجوه، فقد كانت هذه المرة الأولى التي تدعى فيها إلى حضور حفل منذ أن نزحت إلى المدينة، وكانت تواقة لأن تعقد صداقات جديدة مع زميلاتها، ومع ذلك فإنها لم تحتمل أن تكون موضع السخرية لجهلها بما يجب أن تلبسه أو تفعله، فانتابها القلق واعتراها الاضطراب لأنها لم تستطع أن تقطع في الموضوع برأي، وأخيرًا حزمت أمرها على أمر ما. فماذا تظنها

قد فعلت؟ كيف تظنها قد حلت المشكلة؟ لتنظر إذا ما كانت قد حلت المشكلة حقًا.

لقد أبدت الفتاة أسفها أنها لا تستطيع قبول الدعوة؛ وذلك –على حد قولها– لأن أمها قد شعرت بوعكة وأن أباها سيغادر المدينة ليلة الحفل لقضاء أعماله، فلا تستطيع أن تترك والدتها بمفردها، ولذلك لن تتمكن من الحضور. لقد شعرت بالهدوء بعد أن وصلت إلى هذا الحل وزوال التوتر الذي كدر عليها صفو حياتها طوال الأربع والعشرين ساعة الماضية، وبينما كانت تدرك بأنها سوف يفوتها مرح السهرة وبهجتها من ناحية فقد شعرت من ناحية أخرى أنها أحسنت صنعًا لما أدخلته من السرور على والدتها، كما أنها أيقنت بأنه ما من أحد يسمع عن تضحيتها بالحفل في سبيل العناية بوالدتها المريضة إلا ويحسن الظن بها. لقد أقنعت نفسها أخيرًا بأنها كانت على صواب فيما صنعت لتحقيق برها بوالدتها، وهكذا أمضت ليلة أكثر هدوءًا مما كانت عليه في الليلة السابقة.

التبرير وماهيته

والآن ما الذي حدا بالفتاة لأن تبدي ذلك الاهتمام بوالدتها في تلك الليلة؟ هل كان ضميرها يؤنبها حقًا لإهمال والدتها؟ أم هل كانت والدتها تشكو إهمالها إياها؟ لم يحدث شيء من هذا، وكل ما حدث أن الفتاة اعتراها الاضطراب لما قد ترتكبه من أخطاء إن هي لبت الدعوة، وبقدر رغبتها في تلبية الدعوة بقدر ما كانت تحرص على أن تكفي نفسها مؤونة أي نقد يوجهه إليها المدعوون، كما أن حاجتها إلى النجاح جعلتها

تخشى ما قد يصدر عنها من هفوات، وكذلك حاجتها إلى الفوز بإعجاب المدعوات جعلتها تتردد في أن تخاطر بالتعرض لنقدهم وذلك لأنها لم تكن واثقة من نفسها.

هل رأيت إلى المشكلة التي كانت تواجهها؟ لقد كان عليها أن تصل إلى قرار يخفف من حدة التوتر الناجم عن تخبطها وحيرتها إزاء هذه الدعوة، فلتبحث إذن عن سبب –ولا نقول عذرًا– يمكنها أن تبديه لنفسها ولأسرتها ولأصدقائها! إنها كانت تحرص على ألا تعترف بما يخالجها من شعور عدم الثقة بنفسها ولم ترغب في أن يعلم أحد بما كان يحيرها.

إن ما قدمته من تفسير معقول هو عدم تركها والدتها مريضة بمفردها لم يوفر لها شعورًا بأنها كانت نبيلة في تصرفها فحسب، ولكنه ترك أثرًا حسنًا في نفس من سمعوا به.ومن المؤكد أن الفتاة لم تفكر في الموضوع ولم تقلب الرأي في تفصيلاته بنفس الطريقة التي أتبعناها في تحليله، بل أنها اتخذت طريقة لمواجهة الصعوبة التي صادفتها، طريقة لحسم الأمر وتخفيف حدة التوتر، وهي طريقة نستخدمها جميعًا في مثل هذه المناسبات.لقد لجأت الفتاة إلى «التبرير» بأن وجدت سببًا وجيهًا لتفعل ما تمليه عليها دخيلة نفسها.

إنها رسمت خط الدفاع تجاه أي نقد يحتمل أن تتعرض له، أو فشل يحتمل أن يصادفها.ولكنها مع ذلك لم تواجه حقائق الموقف مواجهة صريحة،، كما أنها لم تصل إلى حل طبيعي لمشكلة الثقة بنفسها في المجتمع

لأنه إذا ما وجهت إليها دعوة ثانية فسوف لا تجد طريقة إيجابية لمواجهة نفس الورطة التي وقعت فيها، ومن المحتمل أن تتعلل بأسباب أخرى للاعتذار، لأنها لم توفق في إيجاد طريقة تسعفها في قبول الدعوة دون أن تشعر بالحرج.

التبرير يؤيد تصرفاتنا

وأحيانًا يصدر التبرير عن عمد ليؤيد تصرفنا في الموقف الحرج، ولكننا في أغلب الحالات لا ندرك أننا نتفادى الأمر الذي يبعث الحيرة في أنفسنا، وفي مثل هذه الحالة لا نكون قد واجهنا الحقائق بأمانة وصراحة، فنتقبل آراء مشوهة عن موضوع المشكلة، ونهمل بعض تفاصيل الموقف، ونوجه اهتمامًا لا مبرر له النواح أخرى كي تهدأ نفوسنا.إن الفتاة لم تواجه حاجتها إلى الثقة بنفسها في المجتمع، فلما أرهقتها ضرورة الوصول إلى قرار، عثرت على فكرة رعايتها لأمها.والواقع أن والدتها لم تكن مريضة حقًا، وكان يسرها أن تلبي ابنتها الدعوة وتقضي سهرة ممتعة، ولكن الفتاة حاولت أن تنقذ الموقف فتذرعت بسبب وجيه يبرر تضحيتها بالسهرة، ولكنها لم تعطِ لنفسها الفرصة لوزن جميع احتمالات الموقف بنفس الاهتمام، بل إنها استبعدت فكرة شعورها بعدم الملاءمة، بينما أبرزت فكرة جميل صنيعها نحو والدتها.

كم يكون حرجها لو تسرب الشك إلى حقيقة هذا الصنيع! لقد كان من المحتمل عند ذلك أن تنكر التفسير الذي شرحناه لموقفها، وقد

تكون صادقة في إنكارها. وعلى أية حال فإنه لم تكن هناك حاجة لدحض تعليلها لموقفها؛ لأن الفتاة لم تدرك بطريقة شعورية ما انطوى عليه سلوكها.

ويمكننا جميعًا أن نذكر مواقف تبعنا فيها مثل هذه الطريقة لنجد مخرجًا من الحرج، كما أنها الطريقة التي يتبعها الأطفال والشباب والبالغون، فكلنا نلجأ إلى التبرير أحيانًا. فهناك التلميذ الصغير الذي لم يستطع فهم درس الحساب، فتعلل بأن مقعده كان بعيدًا عن السبورة بحيث لم يستطع أن يرى الأرقام، وهناك التلميذة التي لم تفز بدور في تمثيلية المدرسة، وبررت ذلك لصديقاتها بأنها أصيبت ببرد في يوم توزيع الأدوار، وهناك أيضًا طالب الوظيفة الذي لم يوفق في الحصول عليها، وبرر ذلك لنفسه ولأسرته بأن السبب الوحيد الذي جعل منافسه يفوز دونه بالوظيفة أنه على صلة بأصحاب النفوذ والوساطة.

وتستطيع أن تضرب من ذلك أمثلة لا نهاية لها، فالتبرير من أكثر الوسائل شيوعًا، نلجأ إليه لندفع عن أنفسنا الشعور بالفشل، والأسباب التي نتذرع بها غالبًا ما تكون وجيهة معقولة، بل ربما كانت التفسير المنطقي للموقف، ولكن الحقيقة التي لا مراء فيها أنها ليست أسبابًا بل أعذارًا.

التبرير محاولة لتفادي الفشل

وليس التبرير نوعًا من الهروب يتحتم علينا أن نهتم بأمره بصفة خاصة، إلا إذا ما كثر التجاؤنا إليه لدرجة تعمينا عن الحقيقة، وخير الطرق للتحقق من ذلك هي أن نحاول مخلصين أن نقرر لأنفسنا ما إذا كانت

هناك (أسباب) كامنة قد دفعتنا إلى اتباع سلوك معين، كأن كنا نلتمس عذرًا أو خلاصًا من القيام بعمل مكروه أو مؤلم أو غير مرغوب إلى نفوسنا، على أنه قد لا يصادفنا التوفيق دائمًا في محاولة الوصول إلى أغوار أنفسنا، ولكن إذا تعودنا أن نواجه الحقائق والأمر الواقع بأمانة وصراحة، استطعنا أن نعمل على تحسين مقدرتنا على تفهم أنفسنا وأصدقائنا، واستطعنا أن ندرك كيف تبحث الشخصيات عن أساليب توفر لها الشعور بالراحة الوجدانية.

وغالبًا ما يخفف التبرير من وطأة موقف يشعر فيه الشخص بأن المحيطين به لا يقبلون عليه ولا يكترثون له، فمثلًا اكتشف الفتى بأن كثيرًا من زملائه في العمل دعوا إلى حفل زفاف ابنة المدير، وأنه لم يكن بين المدعوين، فسرعان ما أعلن مؤكدًا أنه لا يميل مطلقًا لمثل هذه الاحتفالات لأنها ثقيلة على نفسه. وتلك الفتاة التي صرحت بأنها لا يسعها أن تفوت فرصة حضور افتتاح مسرحية لتشهد حفلًا من الحفلات الخيرية التي تقيمها إحدى الجمعيات، وذلك عندما تبينت بأنها لم تتلق دعوة لحضور الحفل الخيري الذي دعيت إليه معظم صديقاتها.

إن السلوك في المثالين السابقين ينقذ الفرد أحيانًا من الشعور بأنه فشل في مكانته الاجتماعية، ومن البديهي أن يحاول الفرد تلمس المبررات في مثل هذه المواقف، ولكن حبذا لو عرف الأسباب التي أدت إلى عدم دعوته فحاول أن يجد علاجًا للأمر. لقد شعر الفتى بالارتياح عندما جعل زملاءه في العمل يظنون أنه يكره حفلات الزواج، وكان الأجدر به أن

يسترجع بذاكرته المرات التي أقام فيها المدير حفلات التكريم في مناسبات مختلفة، حيث كان الفتى تنقصه الكياسة واللياقة أثناءها، فإن الوصول إلى تلك الحقيقة كان يساعده كثيرًا على أن يدرك السبب الذي من أجله لم يدرج اسمه في قائمة المدعوين، حتى يغير من سلوكه وأساليبه الاجتماعية، فقد شعر بالألم والغم لأنه لم يكن بين المدعوين، ولكنه لم يسمح حتى لنفسه أن يقف على حقيقة شعوره.

أما الفتاة فإنها لم تكن موفقة في تصرفاتها في الحفلات الاجتماعية فكانت تريد أن تحتكر اهتمام رفيقها طول الحفلة دون الأخريات، وكانت صريحة في نقدها لكل تصرف منهن لا يصادف هوى في نفسها، كما كانت تكثر من التهكم على غيرها في أثناء الحفل. وبالرغم من مهارتها في الرقص فإن زميلاتها أغفلن دعوتها، وكانت هي شديدة الشوق إلى حضور هذه الحفلة حتى أنها اشترت ملابس جديدة لهذه المناسبة، فكانت شديدة الحنق لأنها لم تدعَ لحضور الحفل. ولكنها تجنبت أن تتقصى الأسباب لتقف على حقيقة الموقف حتى لنفسها، وبدلًا من أن تفعل ذلك زعمت أنها فضلت شهود هذه المسرحية الجديدة على الذهاب إلى تلك الحفلة.

وبالجملة فإن الصراحة والأمانة هي خير سياسة تتبعها مع أنفسنا ومع غيرنا من الناس، فالحقيقة قد يصعب الاعتراف بها أحيانًا، ولكن أصعب من هذا أن نطمس الحقيقة وأن نستمر في ارتكاب الأخطاء التي باعدت بيننا وبين الناس، حيث لا يعني هذا إلا الاستمرار في حلقات من التجارب الفاشلة، مع أن تغيير أساليبنا يوفر لنا فرص النجاح والتوفيق.

الإسقاط تجاهل للحقائق أيضًا

والإسقاط كذلك حيلة غالبًا ما يتخذها الناس ليسهلوا الأمور على أنفسهم، وهو غالبًا ما يكون سلوكًا لا شعوريًا، فالناس لا يفكرون فيه ولا يرسمون له الخطط، حتى ولو كان من الوسائل المميزة لسلوكهم. وعملية الإسقاط هي أنه عندما يكون الناس لأنفسهم اتجاهات أو طرقًا معينة للسلوك لا يقرها مجتمعهم، فإنهم يدأبون في التعليق على هذا السلوك بعينه في غيرهم، بينما ينكرونه في أنفسهم.

فمثلًا ذهبت فتاة إلى مأدبة شاي فعلقت على هذه الدعوة قائلة أنها لم تستمتع بالحفل؛ لأن المدعوين كانت تنقصهم الألفة والصداقة، ولكن التعليق الأصح على الموقف أنها هي لم تكن تعرف كيف تتصرف، فغلب عليها الخجل وانزوت وحدها. لقد أدخلت في روع المدعوين أنها تميل إلى العزلة عندما انسحبت شاخصة بنظرها إليهم، مع أنها كانت تتمنى لو استطاعت الاندماج معهم، وبذلك (أسقطت) حالتها الخاصة عليهم، وبمعنى آخر أنها فسرت سلوكهم على ضوء ما كانت هي تشعر به، فألقت فعلًا موقفها السلوكي الذميم عليهم.

ومن أمثلة الإسقاط قصة الشاب الذي كان يدلِله أبواه، فلما عاد ذات ليلة إلى البيت في ساعة متأخرة، خالجه الشعور بالإثم، ولكن الوالدين كما عوداه لم يعلقا على الموضوع في اليوم التالي، ولم يسألاه عن سبب تأخره، غير أن الشاب الذي أدرك أنه أخطأ سواء السبيل في سلوكه هذا رد عليهما تحية الصباح بلهجة التحدي، كمن يقول لهم لماذا تنظرون إلي

هذه النظرة الغريبة؟ فهذا أيضًا مثل آخر يسقط فيه الشخص سلوكه على الآخرين، فإنه فسر شعوره بعدم رضاه عن نفسه كأنه الشعور الذي لا بد أن يكون والداه قد شعرا به نحوه.

كن لبقًا في نقدك

وقد يكون (الإسقاط) أيضًا على شكل نقد عنيف يوجهه الشخص إلى غيره عن أمر هو يشتهيه لنفسه فعلًا، أو لشيء ينقده في ذاته، ومثال ذلك تلك الفتاة التي نشأت على البساطة في الملبس، ولكنها كانت عنيفة في نقدها لفتاة أخرى اعتادت التحلي بالجواهر والملابس الجذابة. وفي الواقع كانت تود لو استطاعت أن تظهر بمثل هذه الملابس وأن تتحلى بمثل هذه الجواهر، ولكن أثر نشأتها الأولى كان يمنعها من ذلك المظهر. ووجدت في نقدها المسموع الصريح ما لم يكن في مقدورها التمتع به راحة من التوتر الذي سببه حسدها وغيرتها.

وهذه الطريقة الملتوية للتعبير عن الرغبات الخفية –والتي تتمثل في قصة الثعلب والعنب المعروفة– ليست طريقة غير مألوفة، فهي تساعد على إزالة التوتر أو التخفيف من حدته؛ ولهذا كان لها أثر ملطف. وعلى الرغم من أننا نسلكها عادة دون أن ندركها بعقلنا الواعي، إلا أننا نتوصل بهذه الوسيلة إلى التهرب من الاعتراف بما فينا من نقص أو ما لنا من رغبات غير مشروعة، ولكنه على العموم هروب مؤقت إذ لا يمكننا أن نستمر في التعامي عن الحقيقة.

ومن أمثلة الإسقاط أيضًا مثال ذلك الفتى الذي كان تكيفه مع مشكلاته الجنسية مصدر قلق شديد له، فصار ينتهز كل فرصة للتحدث مع أصدقائه عن مشكلات معارفه الجنسية وينقد سلوكهم، وهكذا لجأ إلى طريقة تجنبه التفكير في مشكلاته، ورغباته بإسقاط النقد الذي كان يشعر به تجاه نفسه شعورًا عميقًا على الآخرين، ومع أنه وجد مخرجًا مؤقتًا من متاعبه إلا أنه لم يوفق في معالجة مشكلاته ما دام قد أغضى الطرف عن حقيقة شعوره، وليست هذه هي الوسيلة للوصول إلى شخصية تستحق التقدير، ولا سبيلًا للتكيف السليم مع لشخصية.

فعندما تبين أنك مشغول البال قلق الخاطر بشيء ما، تأمل وفكر في الأسباب التي دعت إلى هذا الحدث العنيف. وإذا كنت تميل إلى الإفراط في نقد شخص ما، فاسأل نفسك عن السبب في شدة سخطك عليه، فقد تكتشف أن الأسباب الكامنة وراء سلوكك تنطوي تحت ستار من رغباتك واتجاهاتك أنت، فمن شأن هذا التفهم أن يساعدك على معرفة حقيقة نفسك، كما يوفر لك التوفيق في معاملة غيرك، وعليك أن تحاول دائمًا أن تبرر مشاعرك في ضوء الواقع الحقيقي، فإن ذلك يساعدك على إيجاد شخصية أكثر قوة وأعظم سعادة.

الفصل الثالث عشر

الانسحاب وسيلة من وسائل الدفاع

يلجأ الناس إلى التبرير والإسقاط في مواجهة متاعب الحياة؛ ليحققوا لذواتهم الراحة النفسية وليفوزوا برضا الناس عنهم. وما التبرير أو الإسقاط إلا وسيلتان من الوسائل الأخرى المتعددة التي نستخدمها لنوفر لأنفسنا قسطًا من الراحة في حالات التوتر أو الشدة النفسية، وهناك أيضًا نوع آخر من الاستجابة الشائعة لمواجهة الصعوبات، وهي أن ينسحب الفرد من المواقف التي تسبب له القلق والاضطراب، وهذه الاستجابة ذات نشاط سلبي، وليست ذات أثر فعال بالرغم من أنها توفر لنا شيئًا من الراحة المؤقتة.

عندما تتردد

فكثيرًا ما يحدث أن يقرر الفتى أو الفتاة عدم متابعة الدراسة العليا؛ لأنهما لا يستطيعان استيعاب المواد الدراسية، ويتردد الفتى أو الفتاة في طلب العون أو النصيحة من أساتذتهما، فيفضل الطالب الخجول المنطوي على نفسه أن يترك المدرسة على أن يطلب المشورة التي قد تساعده على حل مشكلاته القائمة.

والدراسة في ذاتها قد لا تكون بيت الداء، ولكن علاقاته الاجتماعية قد تكون مصدر شقائه، فإذا وجد الطالب أن إخوانه لا يقبلون على صحبته، وشعر بأنه بغير أصدقاء فربما انطوى على نفسه ولم يبذل جهدًا في سبيل كسب صداقة زملائه، كما أنه لا يجد في نفسه الجرأة الكافية ليبحث مشكلاته مع شخص آخر، حتى يقف على أسباب فشله في حياته الاجتماعية. ويتردد كذلك في طلب المساعدة والنصح، ويسترسل في الانطواء على نفسه متجنبًا صحبة الآخرين، بالرغم من أنه يتحرق شوقًا إليها.

وليس الانسحاب أو التقهقر من الأمر الواقع قاصرًا على أمثال ذلك الطالب أو تلك الطالبة، بل قد تبدأ هذه الطريقة لمواجهة الحقائق في المرحلة الأولى من العمر، وغالبًا ما يستمر الشخص في التوسل بها كلما تكررت الظروف المشابهة، فيتبع نمطًا واحدًا في سلوكه قبل الدراسة وأثناءها وبعدها. والرجل الذي يسدد اشتراكات ناديه في مواعيدها المحددة ولكنه لا يشترك في نشاطه الاجتماعي، غالبًا ما يجد الحياة الاجتماعية تجربة صعبة غير موفقة، ويقنع بمجرد عضوية النادي، و يفقد تلك اللذة التي تتيحها له الصلات الاجتماعية الموفقة، وكثيرًا ما تزعم سيدة بأن مشاغلها المنزلية تجعل من الصعب عليها أن تساهم في منظمة للخدمة الاجتماعية أو في نشاط نادي رياضي، فيتهمها بعض رفاقها بالترفع والعزوف عن الانضمام إليهم، أو يظنونها ربة بيت غير قديرة تحتاج من الوقت أكثر مما تحتاجه غيرها للقيام بواجبات منزلها، فلا تتسنى لها بذلك الفرصة للقيام بأي نشاط خارجي.

ولكن أغلب الظن في كثير من الأحوال أن عزلتها دليل على أنها لا تشعر باليسر في التعامل مع غيرها، فتجد أنه من الأيسر لها أن تبقى بمفردها بدلًا من أن تبذل جهدًا في تكوين صلة اجتماعية، ومن ثم تنسحب من المجتمع.

غالبًا ما يتجه الانسحاب إلى الأحلام

وليس بمستغرب في مثل تلك الحالات أن نهرب من معالجة الموقف على حقيقته، وتتجه إلى البحث عن وسيلة تجعله محتملًا، وذلك بأن نفكر فيه على الصورة التي نرتاح إليها.

وهذه الطريقة الملتوية لا تستلزم مجهودًا كبيرًا، فمن السهل أن يسبح الفرد في خياله ويحلم بأنه متفوق في الدراسة أو أنه في موقف يجعله قبلة الأنظار، ويحتل مكانة مرموقة بين أقرانه. فالرجل يتخيل أن أعضاء النادي قد انتخبوه رئيسًا لأوجه النشاط فيه، والمرأة تتخيل أن نظرات الإعجاب وعبارات المديح والثناء تنهال عليها في أحلام اليقظة. وكم من أناس استسلموا لنشوة هذه الأحلام، ولكن قليلًا منهم استطاعوا ترجمة هذه الأمنيات إلى لغة الواقع. فكثير من الناس قد تعوزهم الرغبة الأكيدة أو قد يكونون غير قادرين على الجهاد في سبيل النجاح، على الرغم من شعورهم بما يرزحون تحته من فشل، فتراهم بذلك يعزون أنفسهم بتخيلهم أبطالًا في مواقف قد خلت من الصعاب أمامهم، يؤدون فيها الأدوار التي يتوقون إليها بنجاح، فيجعلون من الأحلام بديلًا للواقع، وربما كانت المواقف والظروف هي نفس المواقف والظروف، والناس هم الناس في الواقع

والخيال، إلا إن الممثل الأول في تمثيله أحلام اليقظة يختلف تمامًا عن نفسا لشخص في الحياة الواقعية، إذ ليس هناك مكان في أحلام اليقظة إلا للنجاح والإعجاب والرضا، أما ما عدا ذلك فيطرح جانبًا.

ويحدث في بعض الأحيان أن يتجاهل الحالم أصدقاؤه ممن يقابلهم ويختلط بهم، ويبني لنفسه مجدًا عالميًا من التوفيق والفوز، حيث يسطع نجمه في الرياضة أو الموسيقى أو الفن، أو يهتف باسمه كمصلح إنساني كبير، أو يكون قبلة الأنظار ومحط إعجاب الجميع، تلك الشخصية التي يتمنى أن يكونها، ولكنه في الواقع بريء منها، فكل ما يفعله في أحلامه التي يلقى فيها التوفيق وأينما حل ينهال عليه الثناء والتكريم.

وقد ترفع هذه الأحلام من الروح المعنوية، إذ إنها غالبًا ما تعوض عن المشكلات والصعاب التي تكتف حياتنا الواقعية، حيث النجاح عزيز المنال، غير إن الراحة التي تبعثها الأحلام ليست لها صفة الدوام، كما أنها ليست أساسًا يعتمد عليه للرضي والقناعة.

هل نتجه للأحلام أم ننأى عنها؟

إننا جميعًا نلجأ إلى الأحلام أحيانًا، ويجب أن نشجع أحلام اليقظة ولكن بقدر، فإذا كنا نرى الأشياء في أحلام اليقظة في ضوء باهر، يوحي إلينا بالعكوف على العمل في الحياة الواقعية لبلوغ النجاح، كانت الأحلام بلا شك شيئًا له قيمة.

ولكن إذا اتخذنا من أحلام اليقظة ذريعة لنهرب من الأمر الواقع، أو كنا نلجأ غليها كوسيلة للتخلص من الحقيقة المرة ثم نركن إلى ذلك الخلاص الوهمي، فلا شك أن أحلام اليقظة في هذه الحالة شيء لا نحسد عليه.

وإليك مثلًا لما يحدث غالبًا، ذلك الفتى الذي فكر كثيرًا في أنه يحب دراسة القانون، وتخيل نفسه واقفًا أمام هيئة المحكمة، وقد ازدحمت بالناس، يترافع ويتلاعب بعقول المحلفين بفصاحته ومنطقه، فيحفظ بذلك على متهم بريء حياته وسعادته. ولفترة من الزمن ظلت أحلام اليقظة الشرارة التي تنبعث منها شعلة نشاطه، فعكف على القراءة والدرس واضعًا نصب عينيه هدفًا واحدًا، وهو الالتحاق بكلية الحقوق، ولكن قبل نهاية الشوط وحصوله على الشهادة التوجيهية، وجد انه أبهج وأيسر على نفسه أن يحلم بأنه محامٍ ناجح تحت التمرين، بدلًا من أن يواصل الدرس لينال الشهادة التي تؤهله للالتحاق بكلية الحقوق ومواصلة تعليمه. وهكذا كانت أحلام يقظته في مبدأ الأمر الدافع الذي حفزه إلى العمل، ولكن بمرور الزمن أخذ يتمادى في أحلام اليقظة ليهرب من المجهود اللازم لتحقيق أحلامه.

فشتان ما بين أحلام اليقظة كحافز أو باعث على بلوغ الأرب، وبينها كتعويض يقوم مقام بذل الجهد!

أحلام اليقظة حافز على بلوغ الهدف

نشأت الفتاة في بيت كانت الحياة فيه شاقة عسيرة. فكانت يتيمة الأبوين، كفلتها من بعدهما جدتها التي كافحت كفاحًا مريرًا لتعولها وأختيها، وقدرت الفتاة عطف جدتها وجميل صنيعها والمتاعب التي تكتنف تربية ثلاثة أطفال على دخل محدود، في حين أن جدتها كانت تستطيع إن تنعم بحياة أكثر رخاء لو أنها لم تتحمل مسئولية أحفادها الثلاثة، وأنها كانت تستطيع أن تبدل أثاث المنزل البالي بأثاث حديث لولا ما كانت تنفقه على المأكل والملبس لهؤلاء الثلاثة، فاعتزمت الفتاة على أن تعوض جدتها يومًا ما الأشياء التي حرمت منها، وأن تكفل لها حياة أسعد في بيت جميل، فأنفقت الساعات الطوال تتخيل كيف يمكن تأثيث المنزل الجديد بما ابتكره خيالها، وعكفت على قراءة الكتب التي تزودها بالمعلومات الصحيحة عن تأثيث المنازل وتزيينها، ولم تألُ جهدًا في زيارة متاجر الأساس والمتاحف كلما استطاعت إلى ذلك سبيلًا، وزاد شغفها فأقبلت على أخذ دروس إضافية في الفنون بالمدرسة، فلقيت من أساتذة المدرسة تشجيعًا كبيرًا، وهكذا تمكنت من دراستها الفنية المحبوبة، حتى أصبحت حجة ترجع إليها فرقة التمثيل بالمدرسة لتنسيق المناظر المسرحية، وفوق ذلك صارت دراسة التاريخ محببة إليها باعتبارها أساسًا للتصميمات. وهكذا صارت أحلام اليقظة التي كانت وسيلة لتأثيث منزل جدتها الصغير حجر الزاوية في تفكيرها ورسم خططها للمستقبل البعيد. وعولت على التخصص في فن تنسيق المنازل واحترافه. فلم تكن أحلام اليقظة بديلًا عن النشاط المنتج بل حافزًا على أدائه.

وعلى النقيض من ذلك كانت اتجاهات أختها الثانية. لقد أدركت هذه الفتاة أيضًا المسئولية التي ألقتها هي وأختاها على عاتق الجدة المسكينة. وبينما كانت تقدر الجميل لجدتها كانت في الواقع تشعر بالخجل من المنزل الفقير الذي كانت تعيش فيه، فترددت في دعوة صديقاتها لزيارتها خشية أن يسخرن منها ويرثين لحالها.

وكانت للفتاة أيضًا أحلام كأحلام أختها تدور حول الأثاث والمفروشات التزيين والنجف، وتخيلت أيضًا في أحلامها حجرات أحسن تأثيثًا وترتيبًا، وأصبحت أحلامها جزءًا من تفكيرها حتى لكانت تعتريها الدهشة عندما تنظر حواليها فتجد أن الحجرات التي تعيش فيها في الواقع فقيرة ضيقة عارية من كل جمال. وتجسمت أحلامها ولبست ثوب الحقيقة فكانت تصف لزميلاتها في المدرسة بيتًا كامل التنسيق على أنه بيتها، حتى أنها وصفت لإحدى المدرسات بالمدرسة الأثاث الجديد الذي تلقته كهدية في عيد ميلادها، ثم شعرت بالضيق والحرج عندما وجهت إليها بعض أسئلة عن أوصافه ولم تستطع الفتاة أن تعترف بأنها اختلقت تلك القصص، بل شعرت بالحزن كلما ساور مستمعيها الشك فيما كانت تقصه. لقد أنفقت الساعات الطوال تحلم بالحياة التي تتمناها، ولكنها على النقيض من أختها لم تفعل شيئًا يحقق أحلامها، بل كانت تغمرها السعادة عندما تسترسل في تخيلاتها للأمور كما تحبها أن تكون، ولكنها لم تحتمل أن تفكر في الأشياء كما هي في الواقع، كما أنها لم تحاول مطلقًا أن تغير من الوضع الراهن.

وهكذا كانت أحلام اليقظة للأخت الأولى أساسًا لرسم الخطط وبلوغ الهدف، بينما كانت للأخرى وسيلة للهروب من دنيا الواقع إلى عالم الخيال.

هل لأحلامك قيمة حقيقية؟

إن أحلام اليقظة قد تكون أداة بناء ذات قيمة، كما قد تكون معول هدم ومبعثًا للشقاء. فلا نستطيع أن نصدر حكمًا عامًا يشجع على أحلام اليقظة أو آخر يحذر منها، بل علينا أن نفرق بين أحلام اليقظة التي تنتج شيئًا له قيمة في بناء المستقبل، وبين أحلام اليقظة التي هي مجرد أداة للتهرب من مشكلات الحاضر ومتاعبه.

إن مواجهة الحقيقة على جانب كبير من الأهمية، فإذا فطنا على الحقائق كما هي في الواقع أصبح التبرير والإسقاط وأحلام اليقظة التي نلجأ إليها وسائل تعين على التكيف في حياتنا اليومية. ولكن علينا أن نحرص على تجنب المغالاة في التماس العذر لأنفسنا، ونحذر أحلام اليقظة التي تقوم بديلًا عن العمل والنشاط ونوقفها عند حدها؛ فما تلك الأحلام إلا دفاع ضد العجز والضيق. وليس هناك شك في أن كلًا منا يستطيع أن يعمل على تحسين طرق تكيفه، حتى لا يعتمد على وسائل ملتوية للتخلص من متاعبه اليومية.

والخطوة المهمة في هذه السبيل أن ندرك ما نحن فاعلوه عندما نلجأ إلى التبرير أو الإسقاط أو أحلام اليقظة. والخطوة الهامة الثانية هي أن

نعرف لماذا نلجأ إلى هذه الوسائل الدفاعية، وحينئذ يمكننا أن نرسم الخطط؛ لكي نغير من اتجاهنا وأعمالنا حتى نستغني عن هذه الوسائل، وعندئذ فقط يمكن للشخصية أن تأخذ في النمو والتطور.

والواقع أن أحلام اليقظة ليست طريقة غير عادية لتجنب المواقف التي تثير القلق والاضطراب، فكل منا قد استطاع في أحلام اليقظة الوصول إلى حل موفق واقعي لمشكلاته، عن طريق تخيله له كما يجب إن يكون، كما أن كل منا قد عرف الراحة المؤقتة التي يعبر بها عن النجاح والتوفيق في أحلام اليقظة، فالفشل حقيقة مرة. ومهما يكن من شيء فأحلام اليقظة لا تعدو أن تكون واحدة من الطرق العديدة التي يلجأ إليها الناس ليتقهقروا أمام الصعاب التي تعترضهم.

التعلق بأهداب الماضي

هناك وسائل أخرى غالبًا ما يلجأ إليها الفرد لتجنبه المشكلات المؤلمة أو المحيرة، وهناك وسائل غيرها للانسحاب أمام المتاعب. وبعض الناس يلجأؤن إلى أكثر من وسيلة للخروج من المأزق، والبعض الآخر يتبعون باستمرار نفس الطريقة للخلاص، وأيًا كان سلوك الفرد فقد اتخذه لأنه وجد فيه تخفيفًا عن كربه، ووسيلة لراحة أعظم في الحياة.

وهناك وسيلة أخرى للتقهقر أمام الحقيقة تسمى (الارتداد). ومعناه الرجوع إلى الوراء، فالفرد يرجع بعقله وفكره إلى الماضي؛ ليجد فيه طريقة أشهى وأعظم توفيقًا في مواجهة المتاعب. والارتداد يلجأ إليه كثير من

الناس في محاولتهم التخفيف من حدة التوتر الذي يعتريهم. ولا شك أنك أيضًا قد استخدمته، على الرغم من أنك قد لا تكون مدركًا للوسيلة التي استجبت بها للمشكلة التي صادفتك. فمن الأقوال التي نسمعها كثيرًا هذه العبارات: "لا تكن طفلًا" أو "كن رجلًا وتصرف كما يتصرف من هم في سنك"، وذلك عند انتقاد تصرفات بعض الناس أمام المشكلات، ولكننا لم نسمع مطلقًا قائلًا يقول: "لا ترتد"، والواقع أن هذا هو ما تعنيه مثل هذه العبارات.

والطريف أنه حتى الصغار أيضًا يعرفون ذلك، فيعيرون الواحد منهم بقولهم "طفل.. طفل!" عندما ينتقدون تصرفه بينهم. وليست هناك وسيلة أنجح في إشعار الطفل بأن سلوكه غير لائق من أن تصفه بتصرف الأطفال. على أن (الارتدادي) لا يعني أنه يكون حتمًا سلوكًا مشينًا، ففي كثير من المواقف (يرتد) الطفل ولا يكون تصرفه مرذولًا.

عش في حاضرك

كان يبدو على الطفلة أنها تتعثر في حياتها المدرسية بعد أن نقلت من روضة الأطفال إلى السنة الأولى، فكانت تتوجه كل صباح إلى فصلها في الروضة حتى ظنت مدرستها أنها لم تنضج النضج الكافي لتترك هذه المرحلة، بينما كانت زميلاتها من تلميذات السنة الأولى يستطعن أن يتذكرن موقع الفصل الجديد، ويعرفن مكانهن فيه بالتحديد، ولكن الفتاة أيضًا كانت تستطيع أن تتذكر ذلك، وكانت تعرف تمامًا أي الأبواب يؤدي إلى الروضة وأيها يؤدي إلى السنة الأولى، بيد أنها كانت تفضل الروضة ولم

تشأ أن تذهب إلى الفصل الآخر؛ نظرًا لما كانت عليه من التوفيق والسعادة في الروضة، في حين أنها لم تكن تعرف ماذا ينتظر منها في الفصل الجديد، ولم تكن واثقة من نفسها، فاعتراها القلق والحيرة وتشبثت بالماضي السهل البهيج، وأرادت العودة إلى أمسها الذي شبت منه، فكان الذهاب إلى روضة الأطفال أيسر من التكيف مع الجو الجديد.

وهناك مثل لفتاة أخرى أكبر سنًا لجأت إلى الوسيلة ذاتها عندما التحقت بالقسم الداخلي بالمدرسة، فلقد كانت تتطلع باشتياق إلى الحياة التي تنتظرها في القسم الداخلي، كما كانت تشعر بالزهو عندما كانت تروي عن حياتها المقبلة لصديقاتها في المدرسة الخارجية، ولكن بمجرد أن وجدت نفسها في بيئة غريبة عنها اعتراها الضجر والحيرة.

وكانت تستطيع أن تتغلب على شعورها الطبيعي بالحنين إلى وطنها الأول لو أنها أعطت نفسها

الفرصة لتتكيف مع الوطن الجديد، ولكن بدلًا من أن تفعل ذلك أخذت تذكر حياتها الماضية وأيامها الخوالي والطرق التي اعتادتها، وتمنت أن ترجع إلى حياتها الماضية حيث صديقاتها اللائي عرفتهن جيدًا، وفى نهاية الأسبوع كانت تختلق الأسباب لتذهب إلى منزلها؛ لتمتع نفسها مرة أخرى بذكرياتها المحببة إليها، ولم تشأ أن تبذل الجهد اللازم لتتعلم طرقًا جديدة وتكتسب أصدقاء جددًا، وتمسكت بالماضي الذي لا يتطلب كسب خبرات جديدة أو جهادًا أو تكيفًا.

ومن الأمثلة تلك السيدة المتقدمة في السن التي لجأت إلى نفس هذا النوع من السلوك الارتدادي عندما نزحت إلى مدينة أخرى، فلم تكن تمل ولا تكل من الحديث عن جمال المدينة التي نزحت منها، وعن كرم أهلها والحياة الرغدة السهلة التي كانت تحياها هناك. لقد حتمت ظروف زوجها أن ينتقل إلى هذه المدينة الجديدة، ولكنها لم تستطع أن تعمل على التكيف مع الوطن الجديد بنفس مستبشرة.

الأيام الجديدة تستلزم أساليب جديدة

وإنه لمن الحزم أن نعرف طبيعة التحسن الذي يمكن إدخاله على وسائلنا الماضية، أو المزايا في الاستمرار على متابعتها، أما أن نستمر في الحط من شأن كل ما هو جديد،والترحم على الماضي، فلن تكون نتيجة ذلك إلا دوام السخط وعدم الرضا، وقد يكون أصدقاؤنا القدامى موضع حبنا، ونشاطنا الماضي مبعث بهجتنا فعلًا، ولكن إذا ما تطلبت ظروفنا الجديدة أن تتغير، فإن هذا التغيير يمكن أن يكون باعثًا على سرورنا أيضًا. وليس هناك ما يوجب أن ننسى ماضينا الجميل أو نتنكر له، ولكن لا يجوز أن نجعله حائلًا بيننا وبين الرضا بحياتنا الجديدة وأساليبها. فيجب أن نواجه الواقع ونعترف به، كما يجب أن نحقق التكيف اللازم معه.

هل حدث أن تحدثت إلى بطل رياضي متقاعد، فكان موضوع حديثه لا يتعدى قصص بطولته في زمانه؟ إنه يستمر في حديثه عن فوزه في السباق أو عن الهدف الذي سجله في آخر دقيقة وعن انتصارات مشابهة. ولا شك أنه بهذه الطريقة يتلمس الشعور بالنجاح الذي لازمه زمنًا، ذلك

الشعور الذي نعرفه جميعًا ونستريح إليه، وإذا كان البطل قد تقاعد اليوم وصار ذكره محدودًا، فإنه يستمر في الارتداد بأفكاره وأحاديثه، فالحديث عن النجاح باعث على الارتياح، ولو أنه كان موفقًا اليوم كما كان بالأمس لكان أميل أن يدور حديثه عن غزوات اليوم بدلًا من الحديث عن المجد الغابر.

إن التشبث بالماضي لا يبعث على الرضا الكامل أو الارتياح التام، فإن ذكريات الماضي مهما كانت سارة لا يمكن أن تقوم بديلًا مقبولًا عن الحاضر، فإن أنت سلمت بذلك جعلت من يومك مصدرًا للرضا، وان أبيت فإنك تخاطر بانتظار غد بعيد تعرفه حين يجيء. قدر الأشياء التي يمكن أن تكون مبعث رضاك اليوم إذا أتحت لها الفرصة، والصعاب قد تكون حافزًا على العمل، فابحث عن وسائل جديدة للتحايل والتغلب عليها، فإن النشاط الذي تبذله في هذا الاتجاه يعمل على التخفيف من حدة التوتر الذي أثارته المشكلة. ولتعلم أن الشعور بأنك ند لمواجهة التحدي أعظم قبولًا وارتياحًا في النفس من التهرب والنكوص. وإذا كنت ترتد بفكرك أو فعلك إلى ما بلغته من نجاح في الماضي بغية الشعور بالرضا فاجعل من نجاحك الماضي خطوة أولى نحو التقدم، ولا تقنع بها كهدف أخير، بل تجاوزه إلى ما بعده واستمر في تقدمك. وإذا كنت ترتد إلى عالم من أحلامك تهربًا من الواقع المر فاعلم أن الحياة حقيقة واقعة وليست حلمًا، وأن عليك أن تواجهها إن لم يكن اليوم فغدًا، وكلما أسرعت في مواجهتها كنت أقدر على أن تجيد تكييف نفسك قبالتها. إن التقهقر أمام الواقع أسلوب تأباه الشخصية ذات الكفاية، فبعض الناس يرون في

أحلامهم رؤى لم يسبق وجودها، بل قد يتعذر أن تحدث. وبعضهم يرى من خلال الذكريات صورًا كانت مبعث غبطته ورضاه في الماضي البعيد، غير أننا لكي نحصل على عيشة راضية حقًا في حاضرنا لا يمكننا أن نقنع بالهناء الماضي، بل إن مواجهة الحقيقة وقبول تحديها مهما كلفنا من مشقة لدليل على الكفاية في الحياة، وهذه هي الطريقة الوحيدة التي تنمو الشخصية في ظلها.

الفصل الرابع عشر

الدفاع الاعتدائي

إن الوسائل التي تناولناها بالبحث لمواجهة المواقف المكدرة المتعبة، كانت تدور حول الشخص الذي يتراجع أمام المشكلات، فهو ينتحل الأسباب الوجيهة المنطقية ليتجنب شيئًا ما، أو يفسر الدوافع التي تدفعه إلى فعله، أو يتناسى الواقع بأن يسترسل في أحلام اليقظة عن أشياء سارة مرغوب فيها، أو ربما لجأ إلى إحدى الوسائل الأخرى التي سبق أن ناقشناها مثل الارتداد أو الإسقاط.

ولكن هناك أنواعًا أخرى من التصرفات لمواجهة ما يعترض المرء من صعوبات، فبدلًا من التنحي أو التراجع يسلك الشخص سلوكًا اعتدائيًا، فتختلف بذلك طريقته في معالجة مشكلته، وكما سبق أن أشرنا أن السلوك الواحد قد ينشأ عن أسباب متباينة، فإن الأسباب الواحدة الخفية قد ينشأ عنها استجابات سلوكية يختلف بعضها عن بعض تمام الاختلاف. فمثلًا الأشخاص الذين سبق ذكرهم في الباب السابق، وتناولناهم بالوصف والتحليل كانوا أشخاصًا حقيقيين، ولكن ذلك لا يعنى أن كل شخص سوف يسلك نفس الطريقة التي اتبعوها؛ فليس جميع الأطفال الذين يجدون صعوبة في السنة الأولى الابتدائية يحاولون الرجوع إلى روضة الأطفال، وليس جميع الفتيات اللاتي يجدن حياتهن عسيرة يسترسلن في

أحلام اليقظة، وليس جميع الأشخاص ممن يعتبرون أنفسهم أقل مقدرة من زملائهم يعتريهم الخجل ويلجئون إلى الوحدة والعزلة. ولكن ينشأ عن مثل هذه المواقف نماذج سلوكية مختلفة الألوان.

هل أنت حاد الطبع؟

كثير من الناس سريعو الغضب والثورة، فمن أصدقائنا من تراه عابسًا متجهمًا عندما تأتى الأمور بما لا يشتهي، ومنهم من تغلبه دموعه، ومنهم من ينتحل المعاذير ليبرر الحقائق المؤلمة، ومنهم أيضًا من يتملكه الغضب. فهل أنت واحد من هؤلاء الناس؟

والأمزجة تحتد في بعض المواقف والظروف، فهل أنت ترفع من صوتك وتميل إلى المشاجرة إذا ما أدركت أنك قد فشلت؟ كيف تتقبل النقد لشيء أديته؟ أتركته دون أن تكمله؟ هل تستشيط غضبًا؟ وهل تتفوه بألفاظ تندم عليها فيما بعد؟

وكلنا تقريبًا اعترانا شعور بالعجز وعدم الصلاحية عندما لم نستطع أن نتقن عملًا، أو عندما تعرضنا للتأنيب عن إهمال صدر منا. وليست طبيعة العمل مهمة في حد ذاتها، سواء أكان هذا العمل محاولة فاشلة لإصلاح جهاز كهربائي أم إهمالًا في مهمة كلفنا بها، أم تقريرًا للرئيس لم نحسن كتابته وتنظيمه، ولكن الفشل في عمل أيًا كانت طبيعته يسبب لنا شعورًا بالاضطراب والتوتر، وقد يكون الصياح والتعاظم في الحديث طريقتك للتخفيف من حدة التوتر الناشئ عن عدم إشباع حاجتك من

النجاح والرضا. ولو أنك توقفت هنيهة لتفكر في الأمر لاعترفت أن مثل هذا السلوك لا يفيد في حل مشكلتك، فإنك لا تزيد من كفايتك إذا ما تكلمت بصوت مرتفع أو أغلقت الباب وراءك بشدة وعنف، ولو أنك قد تشعر بشيء من الراحة لحظات قصيرة بعد أن تفعل ذلك. ولكن حاول أن تفعل في المرة التالية شيئًا مجديًا له قيمته، واعلم أن ثورات الغضب قد تساعدك على التخلص من التوتر ولكنها لا تجنبك المشكلة.

وعليك أن تواجه الحقيقة مهما كان نوعها، والأمر الذي فشلت في أدائه سواء في مساعدتك لذويك في المنزل أم في أداء واجباتك المدرسية أو في القيام بأعباء وظيفتك. وإذا ما توخيت الأمانة مع نفسك استطعت أن تقف على أسباب عجزك وعدم كفايت؛ حتى إذا ما واجهت الموقف الحقيقي أمكنك أن ترسم الخطط لتكون أكثر توفيقًا في معالجته، وبذلك تقل تدريجيًا المناسبات التي تفقد فيها السيطرة على أعصابك وتستسلم لثورات الغضب.

ويمكنك أن تكون لنفسك طرائق أكثر صلاحية لأداء عملك، وأساليب أكثر قبولًا في معاشرة الناس، وبذلك لا تعرض نفسك لسخط الناس أو لومهم، إذ إنك ستعمل على إشباع حاجات لها أثرها الدائم فيك وفيمن تخالطهم، فتقل ثورات غضبك تبعًا لقلة حالات التوتر، إذ إن التوتر لا يظهر متى اختفت الصعوبات التي تسببه.

التفاخر والتباهي

وليست حدة الطبع هي الاستجابة العدائية الوحيدة المباشرة في مواجهة المشكلات، فقد كانت هناك فتاة لا تلقى قبولًا كبيرًا بين قريناتها؛ لأنها تتكلم بصوت مرتفع وتكثر من التفاخر وتتطرف في نقدها لزميلاتها، ولم يكن سلوكها هذا إلا محاولة لتغطية حقيقة شعورها بأنها أقل مقدرة وكفاءة من زميلاتها، فحاولت أن تدعم رأيها في نفسها بالتفاخر بأشياء لم تتوفر لها، وكذلك بالحط من شأن الأخريات.

وبسلوكها هذا نجحت الفتاة في لفت الأنظار إليها، مما أدخل الارتياح على نفسها، وكانت تعمد أيضًا إلى التحدث عن نفسها وعن مغامراتها، فاستغرق ذلك جل وقتها حتى لم تجد فيه متسعًا للقيام بما هو جدير بالذكر. وقد أتاح لها هذا السلوك فرصة جنبتها –ولو إلى أمد قصير– أن يكتشف الناس أنها ليست على الدرجة التي تدعيها من المقدرة والكفاءة. إنها كانت تراوغ الأمر الواقع كما كان يهرب من الحقيقة من سبق أن أشرنا إليهم، ولكنها كانت أشد عنفًا في مسلكها لتهرب من شعورها بالنقص.

وكثير منا يعملون على إيجاد طريقة يتجنبون بها تجاهل الآخرين لهم. ولما كانت تلك الفتاة يعوزها الخلق الودي الذي يحبب فيها الناس، فقد لجأت إلى طرق غير مشروعة لتجذب الأنظار إليها. والواقع أنه ليس من العسير أن تلفت النظر إليك، وإنما العسير أن تستلفت الناس وتحوز قبولهم ورضاهم. ومن البديهي أننا نسعى إلى تحقيق هذا الرضا، ولكن ذلك أحيانًا

يبدو عسير المنال، وعند ذلك تفعل كما فعلت الفتاة فنعمد إلى طريقة أخرى لنجذب الأنظار.

وقد لجأت الفتاة إلى التفاخر بألوان وهمية من النشاط؛ لكي تهرب من الحقيقة وتتجاهل أمرها. لقد كانت تشعر بالنقص؛ لأنها كانت تعلم تمامًا أنها لم تنل ما نالته الأخريات من الإعجاب والتقدير، وبدلًا من أن تحكم عقلها وتفكر كيف تجعل من نفسها فتاة محببة بين قريناتها، أثقلت على الناس بحديث لا ينقطع عن نفسها. وليس هذا هو السبيل إلى الفوز بالمحبة والقبول.

ولا يلجأ إلى التفاخر شخص حظي بعدد كبير من الأصدقاء وأتى فعلًا ما يستحق الذكر من الأعمال، فلندع الأعمال إذن تتحدث عن نفسها، وليكن حديثها جديرًا بالاستماع إليه. وإن دل التفاخر على شيء فإنما يدل على عدم الكفاية الاجتماعية والافتقار إلى العمل الجدير بالذكر، كما أن التفاخر قلما ينصف أحدًا.

التهريج

والتهريج وسيلة أخرى يلجأ إليها البعض لجذب الأنظار، فقد كان هناك طالب أصبح على إثر دخوله المدرسة الثانوية بارزًا بين إخوانه عن طريق التهريج، وكان سريع البديهة يقوم بأعمال مضحكة، وكان يرسل النكات الواحدة تلو الأخرى، ولكن على حساب الآخرين داخل الفصل وخارجه. وكان مبعث سروره إنه قد جلب إليه الأنظار، حتى إنه كان يبدو

عليه السرور عندما يلتفت إليه أساتذته ليأمروه بالكف عن المجانة والاستماع إلى درسه.

فهذا الفتى يلجأ إلى نوع من الهجوم العملي في محاولة التغلب على شعوره بعدم ملاءمته وصلاحيته، فإنه لم يكن واثقًا من مقدرته على القيام بأعماله المدرسية على الوجه الأكمل، كما أنه لم يفز مرة واحدة بتقدير حسن خلال حياته الدراسية، وكان موقنًا أنه لا يستطيع أن يسد فراغًا في إحدى الفرق الرياضية لضعفه في هذا المضمار، ولا يستطيع أن يأخذ بنصيب في النشاط المسرحي أو الخطابي في المدرسة؛ لأنه لم يكن ليتصور مطلقًا كيف يستطيع أولئك الذين يواجهون النظارة تذكر ما يقولون.

ولا ريب أن الفتى كان يريد أن يشعر بأنه موفق ناجح، كما أنه كان يريد الفوز برضا زملائه، ولما كان يشعر بأنه لا يستطيع أن يحظى باهتمامهم عن طريق إظهار مقدرة حقيقية، فقد لجأ إلى طرق أخرى وهي الاستمرار في التنكيت والدعابة، والإتيان بحركات مسرحية لافتة للأنظار، فاستطاع أن يفوز بالاعتراف الذي كان يحتاج إليه ليشعر بأنه مقبول وموفق. ومع أنه لم يخلُ إلى نفسه ليفكر في ذلك خطوة بعد خطوة، فإن حركاته دلت على ما يكمن وراء تهريجه، إنه لم يختر طريقة صائبة يجذب بها أنظار زملائه، ولكنه أيقن أنهم لا يتجاهلون أمره، كما أن دعاباته التي يطلقها على حساب غيره كانت تشعره في تلك اللحظات أنه سيد الموقف، فهو يستطيع أن يسخر من الآخرين ويستطيع أن يحتقرهم، وهكذا يتوفر له شعور بالأهمية والسيطرة. وبديهي أن هذه الحال لم تدم

طويلًا، فسرعان ما أصبح ثقيل الظل في نظر أصدقائه؛ لأنه شعر بضرورة الاستمرار في التهريج ليضمن لنفسه استمرار الاعتراف الذي فاز به. لقد ضاق أصدقاؤه ذرعًا ببلاهته، ولكنه لم يكف عن محاولة جذب انتباههم.

ومن المؤكد أنه غالبًا ما يوجد في كل مجموعة فرد يرسل النكات تباعًا ويدبر (المقالب) ويضحك لها أكثر من غيره من الحاضرين، ولا تقف السن حائلًا لمثل هذا السلوك، فالمهرج قد يكون في مقتبل العمر أو في منتصفه أو متقدمًا في السن، كما أنه يوجد في المكتب أو المصنع أو الملهى أو النادي. إنه دائمًا يسعى إلى جذب الانتباه، فهو محتاج إليه دائمًا لتدعيم ذاته.

لا أحد يحب من يفرض سلطانه

أحيانًا يكون السلوك الاعتدائى أبعد خطرًا مما حدث في حالتي تفاخر الفتاة أو تهريج الفتى، فقد يعمل على نكد الآخرين بل وضررهم. ويحدث ذلك عندما يحل مكان ذلك السلوك القليل الخطر الذي أتينا على ذكره سلوك يتسم بالقهر وفرض السلطة، كحالة الفتى الذي كان طالبًا مشاغبًا يميل إلى قهر من هم أصغر منه سنًا وأقل قوة، لقد كان في المدرسة الثانوية طالبًا مجدًا يجتاز دراسته في يسر، إلا أن ظروف حياته الماضية لم تمكنه من تدعيم علاقته بإخوان،ه فبدأ يساوره القلق حول مدى حسن قبوله بين رفاقه الحاليين؛ والسبب في ذلك أن أباه –بحكم عمله– كان عليه أن ينزح من بلده إلى أخرى مرارًا، وكان النقل يحدث في أثناء العام

الدراسي، مما كان يضطر الفتى أن يلتحق بمدرسته الجديدة، غريبًا على تقاليدها وطلابها.

ولم يكن من السهل على الفتى أن يكيف نفسه مع تلك التغيرات الكثيرة المتكررة، فعندما كان يترامى إلى سمعه في كل مرة أن أسرته على وشك الانتقال إلى بلدة أخرى، يعتريه هم شديد لمعاودة تغيير أصدقائه ومدرسته والنشاط المألوف لديه. وكان يحدث أحيانًا في مدرسته الجديدة أن يحاول نفر قليل من زملائه الجدد مصادقته، إلا أنه كان يعاني إغفال أكثر الطلاب له بحكم أن صداقاتهم قد نمت فيما بينهم وأن جماعاتهم تكونت فعلًا، وفضلًا عن ذلك فإن الفتى لم يبذل جهدًا يجذبهم إليه، فاعترته الحيرة لأنه لم يدرك كيف يظهر لزملائه أنه يحرص على كسب محبتهم، وكان يشعر بأنه خارج دائرتهم دائمًا، فأخذ ينمو في نفسه شعور بالكراهية للطريقة التي كانوا يعاملونه بها.

واكتشف الفتى أن الصغار التلاميذ وحدهم هم اللذين يهتمون به، ومع أنه كان يحمد لهم هذا إلا أنه كان ثائرا غاضبًا لهذا الوضع؛ فقد شعر أنهم لا بد قد أدركوا بأن شأنه تافه عند كبار التلاميذ مما قد آذى شعوره. فلكي يجعل صغار التلاميذ يدركون أهميته أخذ يلقي إليهم لأوامره، ولم يكونوا يملكون إلا إطاعتها؛ نظرًا لأنه يكبرهم سنًا ويفوقهم قوة، وكلما تباهى بقوته زاده ذلك ارتياحًا، ووفرت له مظاهر الأمر والنهي شعورًا بأهميته. وهنا تبين الفتى أنه أصبح شيئًا مذكورًا، حتى ولو كان صغار التلاميذ وحدهم هم الذين يعترفون بذلك.

لقد كانت أسرته كثيرة الانتقال حتى كان من الصعب لأي مدرسة أن تمد له يد المساعدة، وفضلًا عن ذلك فإنه لم يدرك علة تباينه مع الآخرين وسوء معاملتهم له. وكل ما كان يعرفه أنه غير مكتمل السعادة وأنه يشعر بارتياح عندما يذعن صغار التلاميذ له فينفذون ما يأمرهم به.

ولذلك لم يكن بمستغرب عندما التحق بمدرسة ثانوية في بلدة أخرى أن شرع في متابعة نفس اتجاهاته القديمة من فرض القوة والسيطرة، ولما كان شابًا متين البنيان قويًا لم يكن من الصعب عليه أن يجد نفرًا من صغار التلاميذ يخشون بأسه ويأتمرون بأمره، فجعلهم يصطفون أمامه كما يريد، ووجد لذته الكبرى في أن يأمرهم بالوقوف في أوضاع تدعو إلى السخرية. وعلاوة على ذلك فإن قربه من مدرسة ابتدائية هيأ له الفرصة لكي يشبع شعوره بأهميته، وذلك بمعاكسته للصغار أثناء لهوهم ولعبهم، فكان يخطف قبعاتهم وكتبهم وكل ما تصل إليه يداه، وكان هذا السلوك داعيًا إلى احتقاره من زملائه في المدرسة.

ربما بدا لك سلوك هذا الفتى غريبًا أحمقًا، ولكن إذا ما توخينا الحقيقة وجدنا أنه استجابة عادية للشعور باليأس عندما يفتقد الشخص الأصدقاء، ولا يكون واثقًا من حسن قبوله بين مخالطيه من الناس. ومثل هذا السلوك يلاحظ أيضًا بين أناس يكبرون ذلك الطالب سنًا، فالكبار كثيرًا ما يواجهون مثل هذه المشكلة؛ لأن الشعور بعدم الطمأنينة وعدم الملاءمة يُلجئ الشخص إلى المشاغبة والاعتداء على من هم أضعف منه؛ كي يتوفر للشخص شعور بكفايته مهما كان قدر هذا الشعور.

ومثال آخر لرجل كان رئيسًا للعمال في مصنع من المصانع، وكان يرهبه بل يكرهه من عمل تحت إمرته من العمال؛ لأنه كان سليطًا نافذ الصبر، أمارًا في معاملته لهم. كان الرجل غريبًا عن أهل البلدة التي يشتغل بها، ويتكلم بلهجة تختلف عن لهجتهم، مما كان يشعره بالخجل ويثير فيه شعورًا بالتوتر عندما لا يفهم زملاؤه كلامه.

وكان مما يستشيطه غضبًا أن يسأله أحدهم أن يعيد عليه ما قاله؛ لأن ذلك كان يشعره بأنه غير متلائم مع العمال، وإذا ما رأى اثنين يثرثران ظن أنهما يتضاحكان عليه، وهذا أيضًا كان يشعره بأنه لا يتلاءم مع الآخرين، وهكذا كانت شدة حساسيته وتشككه سببًا في سوء تأويله لسلوك لا يمت إليه بصلة. وعندما كان يطلب الرجل إلى عماله أن يضاعفوا من مجهودهم أو يصيح في وجوههم لتباطئهم في العمل، فإنما كان يقوم بدور اضطهادي. وكان سلوكه هذا يعينه على تحمل العناء الذي يلقاه من شعوره بعدم تلاؤمه، كما يزيد من شعوره بأنه كفء لوظيفته. ولما كان لا يثق برجاله فقد نما فيه شعور بأنهم ينتقدونه، مما كان يثير حنقه عليهم، وشعر أيضًا بأنهم يكرهونه فصار خشنًا فظًا في معاملتهم، وكم كان يتمنى أن يكون على ود معهم، إلا أنه لم يستطع أن يخاطر بذلك خوفًا من أن ينفروا منه أو ينتقدوه.

ولو أتيح لزوجة الرجل أن ترى التغيير الشامل الذي يطرأ عليه عندما يصل إلى المصنع كل يوم لتملكها العجب والدهشة؛ لأنه كان في بيته مثال الزوج الوديع الذي ينعم بإعجاب زوجته، صبورًا مع أطفاله

مغتبطًا بتطلعهم إليه في لهوهم وهواياتهم. ففي بيته وبين عشيرته لم يشعر مطلقًا بتلك المفارقات التي وضعته في مركز لا يحسد عليه في المصنع، بل كان يشعر بأنه يتلاءم مع أهله وأنه فرد منهم، فلم تكن به حاجة إلى العنف ليثبت وجوده.

أهل السلوك العدائي في حاجة إلى المعونة

وكثيرًا ما نجد أن الفرد العنيف المعتدي لطيفًا في قرارته ودودًا، ولكنه قد خلع على نفسه سمعة تقوم على تحدي اللوائح والأنظمة، انبعثت من شعوره الدفين بأنه غير مرغوب فيه من زملائه، وأنه لا يقف على قدم المساواة معهم في مهام الأمور، إنه لا يستطيع أن يظهر نفسه على حقيقتها لأنه يشعر بعجزه عن التلاؤم. ومثل هذا الشخص يمكن مساعدته، وعلينا أن نوفر له السبل التي تهيء له الشعور بالنجاح وحسن القبول عند المحيطين به، وعندما يتم له ذلك فإنه يصبح في غير حاجة لأن يتقمص شخصية أخرى، وبذلك ينسى تفاخره واختياله، وعلينا أن نريه أن في استطاعته أن يكون مثل الآخرين وأنه محبوب بينهم، بل ويجب أيضًا أن يستعيد ثقته بنفسه، ويتوفر له ذلك عند شعوره بالنجاح فيما يؤديه، وفوزه باعتراف الآخرين به.

ومما يساعد على تحقيق ذلك أن يفهم زملاؤه أسباب سلوكه العدائي؛ لأنه إذا لم تتوفر لهم معرفة تلك الأسباب فلن يلقى إلا الاستنكار والنقد.

وإن تفهمنا للشخصية الإنسانية وما لها من حاجات يجب إشباعها، سوف يزيد من فهمنا للفرد الذي لم يتوفر له إشباع حاجاته. فمن الواجب ألا نقصر اهتمامنا على مظاهر سلوكه وحدها، بل علينا أن ننظر بعين الاعتبار في الأسباب التي تدعو إلى هذا السلوك. وكما أن تفهم الآخرين لك يسدي إليك عونًا كبيرًا؛ لأنك حظيت بقدر أكبر من سعة صدورهم وتسامحهم نحو هفواتك، فإنه من الأهمية بمكان أن تتفهم نفسك. فإذا استطعت إن تفسر الأسباب التي تدفعك إلى تصرفات معينة تأسف لها فيما بعد، أعانتك هذه المعرفة على استبدال هذا السلوك بغيره. وإذا كنت على علم بحاجاتك التي لم يتم إشباعها، والتي هي مصدر ثورتك وسلوكك المجافي، استطعت أن ترسم الطريق التي توصلك إلى إشباع مشروع لحاجاتك؛ لكي تتحسن علاقاتك الاجتماعية.

حاول أن تعالج الأمور بنفسك، ولكن إذا عجزت عن الوصول إلى حل مرضٍ يفسر لك الأسباب التي عاقت تعاملك مع الناس، فلا تتردد في طلب العون. فهناك أشخاص لهم دربة طويلة قد تخصصوا في تفسير مشكلات الشخصية. فبادر بسؤال أستاذك أو مرشدك أو طبيبك يرشدونك إلى هؤلاء المختصين في الرعاية النفسية.

الفصل الخامس عشر

عندما يكون المرض مخرجًا من المأزق

إن القصص التي أتينا على ذكرها قد صورت لنا أنواعًا مختلفة من التصرفات إزاء المشكلات التي تعترض الأفراد. ولعلك قد وجدت أن بعض هذه الأمثلة مألوف لديك، وأنك تعرف أشخاصًا يسلكون طرقًا مشابهة، ولعلك أيضًا قد تعرفت على أسلوبك الخاص بك في سلوكك.

ولم يعد يخفى علينا لماذا يواجه الناس نفس المشكلات بطرق تختلف باختلاف الأفراد، فقد عثر كل منا على الوسيلة التي يتتبعها لتخفف من حدة التوتر الذي تسببه المتاعب التي يواجهها. فإذا تكرر سلوكنا على أسلوب واحد مرات متتابعة، تبينا أن هناك طرقًا خاصة أكثر نفعًا لنا من غيرها، أي أننا تعلمنا كيف نتخلص من التوتر الذي نضيق به.

ويبدأ مثل التعلم في المراحل الأولى من العمر، ويتضح ذلك جليًا في سلوك الأطفال. فمن المعقول مثلًا أنه إذا عاكس أحد الناس طفلًا، ووجد الطفل أنه استطاع أن يتخلص من هذه المعاكسة بالبكاء، فإنه يشرع في البكاء توًا إذا عاكسه أحد مرة أخرى؛ فالبكاء قد أناله غرضه مرة ولذلك يلجأ إليه في المرات التالية. ولما كان التوتر الناجم عن المعاكسة يبعث على

الضيق والاضطراب، فإن الطفل يلجأ إلى التخلص منه بنفس الطريقة التي نجحت من قبل.

وإذا ما جد عامل آخر غير المعاكسة يضيق به الطفل ويبعث على التوتر، فقد يتخلص منه الطفل بنفس ذلك النوع من السلوك وهو البكاء، وهكذا تصبح الدموع أسلوبًا يلجأ إليه كلما حدث الضيق والتوتر. فالبكاء وأحلام اليقظة والتبرير كلها أساليب قد تصبح عادات، وهي بعض من نماذج التكيف الشائعة إلى جانب كثير غيرها. وكل ما يأتي به الشخص من سلوك في حالة التوتر قد تعلمه من خبرات سابقة في مواقف متشابهة، ولو أن ذلك التعلم لا يتم عادة عن قصد.

قد تكون الأوجاع والآلام سبيلًا إلى الراحة

أحيانًا نصادف شخصًا يحاول التهرب من الصعوبات التي تعترضه بطريقة تختلف كلية عن الطرق التي سبق ذكرها، وتبدو غريبة لأول وهلة؛ لأنها تتخذ الأوجاع والآلام وسيلة لها. وهذه قطعًا ليست بالطريقة المريحة للتهرب، ولكن هناك حالات من الصداع الشديد وأوجاع الظهر وأنواع أخرى من الآلام لا تنشأ عن أسقام عضوية، كما أن الفحص الطبي الدقيق يبين أنه لا توجد علة بدنية تفسر تلك الآلام، بالرغم من وجود الألم والتعب. وقد ظهر من الدراسة الدقيقة لتلك الحالات أن الألم أو المرض يظهر في أوقات معينة، حتى إنه ليمكن التنبؤ بها قبل حدوثها. والواقع أن ظهور مثل هذه الأعراض قد يمهد لصاحبها التخلص من أداء واجبات بغيضة إلى نفسه أو التهرب من موعد لا يرتاح إليه. وقد تغير الآلام

والأمراض في خطط شخص آخر تغييرًا يتمنى المريض لا شعوريًا أحداثه. وغالبًا ما يكون ظهور الأعراض أمرًا يبعث على الراحة للمريض، ويبدو ظهورها كأنما يؤدي غرضًا يرمي إليه. وهذا النوع من الاستجابة غير محدود بسن معينة، فهو يظهر بين صغار الأطفال، كما يحدث بين التلاميذ والتلميذات وآبائهم ومدرسيهم. وليست هذه الاستجابة وليدة التدبير ولكنها نتيجة التجارب والخبرة، أي أن المرء يتعلمها.

قد يخفي الصداع وراءه عدم الرضا

أصيب تلميذ صغير بمرض أقعده عن الذهاب إلى المدرسة بضعة أسابيع في بدء العام الدراسي، وعندما استعاد صحته وعاد إلى المدرسة، تبين أن الأطفال الآخرين قد اكتسبوا خبرات كثيرة واعتادوا نظام المدرسة، بينما شعر هو بأنه غريب بينهم غير واثق من نفسه. لقد كان يومه الأول تجربة قاسية عليه لأن زملاءه كانوا قد اعتادوا العمل بالفصل، فتعلموا كيف يرتبون أدواتهم وكتبهم كما تريدها المدرسة، كما عرفوا أسماء بعضهم، ولكن تلميذنا هذا لم يكن يعرف شيئًا من ذلك فصار قلقًا حائرًا،لم يسبق له اللعب مع غيره، ولذلك خجل من الانضمام إلى التلاميذ في ألعابهم. ولم يكن له معرفة إلا بنفر قليل من الكبار، ولذلك خشي أن يطلب العون من معلمته، وفوق ذلك فإنها كانت تبدو مشغولة بالعناية بعدد كبير من الأطفال، وعندما سألته أمه عن حالته بالمدرسة كان جوابه مقتضبًا.

وبعد مرور بضعة أيام بدأ يشكو صداعًا عنيفًا، ففي كل صباح عقب ارتدائه ملابسه وتناوله طعام الإفطار كان يشكو صداعًا أليمًا، ولما

كانت والدته مهتمة بحالته نظرًا لمرضه الذي أبلَّ منه منذ وقت قريب، فقد كانت تنصحه أن يستلقي على الفراش فترة ليستريح. فإذا ما انقضت ساعة أو نحوها كان الولد يغادر الفراش منشرحًا معلنًا بأن الصداع قد زال، وأنه صار في خير حال. وعند ذاك يكون موعد الذهاب إلى المدرسة قد فات فيبقى في المنزل ليلعب، بينما تعتزم والدته إرساله إلى المدرسة في اليوم التالي. ولكن ذلك الغد لم يأتِ وشيكًا، فقد كان أحب إليه أن يبقى في منزله الذي ألفه يلعب في فنائه، بصيرًا بكل أفعاله وحركاته، بدلًا من أن يذهب إلى المدرسة قليل الثقة بنفسه شاعرًا بأنه غريب بين التلاميذ، وهكذا كان الصداع وسيلة ملائمة تجنبه الشعور باختلافه عن زملائه. كما أفسح له الفرصة ليحظى بعناية والدته وعطفها. وبعد بضعة أيام متوالية تكرر فيها الشعور بالصداع انتاب القلق أسرة الفتى، ولما فحصه الطبيب قرر عدم وجود أي أسباب عضوية لذلك الصداع، فبدأ الوالدان يدركان بأن ذلك الصداع العجيب يختفي دائمًا خلال الصباح، وبذلك قررت والدته أن تخبره بأنه سوف يذهب إلى المدرسة في الغد ولو كان الصداع يفتك برأسه، وشرحت الأم سبب تغيبه عن المدرسة لمعلمته؛ كي تحاول فهم الموقف على حقيقته.

وعندما أدرك الفتى أن شكواه لن تغير من رأي والدته، ذهب إلى المدرسة مسرعًا وبدأت الأمور تتحسن أمامه، وبالتدريج تعلم القواعد والتقاليد المرعية في الفصل، فصار خبيرًا بها، وسرعان ما احتل مكانته بين أفراد فصله.

ولم يكن الصداع في هذه الحالة نتيجة لضربة شمس أو ارتباك معدي أو إجهاد في العين أو غير ذلك مما يكون سببًا في مثل هذا الألم، ولكن الصداع هنا كان ذريعة اتخذها ليتجنب القيام بعمل كريه إلى نفسه. ومن حسن الحظ أنه بفضل عناية والديه ومعلمته توقف ذلك الصداع؛ فقد تبين له أنه أصبح عديم الجدوى.

الأوجاع قد تعاون على الهرب من المشكلات

حدث أن فتاة في السادسة عشرة من عمرها فعلت نفس الشيء الذي فعله فتى المثال السابق، ولكن فى ظروف مختلفة كل الاختلاف، فقد دعيت إلى حفلة نظمتها إحدى صديقاتها في حمام للسباحة يعقبها سمر ورقص. وكانت الفتاة تعجب بهذه الصديقة التي تكبرها في السن أشد الإعجاب، فشعرت بالغبطة والإطراء لتلك الدعوة، ولم يسعها إلا أن تتقبلها مسرورة شاكرة.

وبدأت تفكر في إعداد نفسها للذهاب للحفل، فسألت نفسها هل يبدو لباس البحر الذي سترتديه في مثل أناقة ملابس المدعوات؟ وهل ازداد وزنها حتى لم يعد اللباس مناسبًا لها؟ ثم شعرها الذي صففته يبتل بالماء فيصعب عليها تنسيقه مرة أخرى. إنها تذكر أن الصخور وهياج البحر كانت تمنعها الاستحمام والمرانة على السباحة مدة طويلة، فهل تستطيع أن تجيدها مثل قريناتها في حمام السباحة؟ وهكذا استغرقت بضعة أيام تفكر في حفلتها هذه أكثر من أي شيء آخر. وأخيرًا صارحت والدتها بأنها صممت على عدم الذهاب إلى هذه الدعوة، ولكن الأم اعترضت بأنه

لا يليق بها أن تعتذر عن الذهاب قبل الحفل بيوم واحد، وأن زميلاتها لن يكبرن فيها هذا العمل. وأخيرًا وافقت الفتاة على الذهاب بعد تردد، ولكنها قلقة على مظهرها ولباسها وسباحتها. وفي اليوم المقرر لإقامة الاحتفال أصيبت الفتاة بطفح جلدي في ذراعها، من شأنه أن يمنعها من الاشتراك في السباحة، وبذلك لزمت منزلها. وفى اليوم التالي زال الطفح وقالت لوالدتها بأنها تشعر بالارتياح؛ لأن ضميرها لم يكن ليسمح لها أن تكون سببًا في انتقال العدوى إلى زميلاتها.

وهكذا هربت الفتاة من موقف كان يثير في نفسها الشعور بالقلق، وكذلك أفلحت في أن تتغلب على شدة الحساسية التي تملكتها وشعورها بعدم ملاءمتها، كما أنها لم تخاطر بالتعرض لفقد إعجاب رفيقاتها بها.

على أن الفتاة لم تدبر ذلك بطريقة شعورية واعية، أي لم تنتحِ ركنًا لتفكر قائلة لنفسها: "الآن إذا أصابني الطفح فلن أتمكن من السباحة، وبذلك لن أرتدى ذلك اللباس القديم الذي يجعلني أبدو بدينة، كما أنني سوف أحتفظ بتصفيف شعري، ولن يرى أحد أنني لم أعد ماهرة في القفز إلى الماء"، إنها لم تفكر بهذه الطريقة! على الرغم من أن ذلك هو الذي حدث، فأحيانًا يصاب الإنسان بوعكة مؤقتة تأتيه في الوقت المناسب.

كم يكون الخوف من الفشل أمرًا مؤلمًا !

ويمكننا أن نضرب الأمثلة الكثيرة على ذلك، فمثلًا رغب تلميذ رغبة شديدة في أن يكون ضمن أفراد فرقة الموسيقى بالمدرسة، فعكف

على التمرين بجد ونشاط، وأخذ يرقب النشرة التي تحدد يوم اختيار الأعضاء الجدد. وأخيرًا ظهرت النشرة، وتطلع إلى ذلك اليوم بشغف حتى أصبح مدار حديثه مع أصدقائه، وكتب لذويه بأنه يظن أن لديه فرصة كبيرة جدًا ليصبح عضوًا في فرقة الموسيقى.

وكان الامتحان يُجرى على عدة أيام، ففي أثناء فترة الامتحان دهش الفتى لأن واحدًا من أمهر العازفين على الكمان لم ينجح في الامتحان، كما أن الدهشة عقدت لسانه عندما رسب أمهر ضاربي الدف، واختير بدلًا منه ضارب يراه هو أقل مهارة منه. وفي اليوم السابق لامتحانه تملكه قلق شديد، وأخذ يشك في مقدرته على النجاح، ولكنه لم يستطع أن يتخلف. لقد أمضى الفتى ليله ساهرًا قلقًا، ومع أنه كان يعزي نفسه في حالة الفشل، إلا أن الفكرة كانت تحزنه وتقض مضجعه، وفي الصباح وجد نفسه يعاني آلامًا حادة في جنبه، لم يستطع معها الذهاب إلى مقر الامتحان، وعندما عاده الطبيب وأخذ يفحصه بدقة لاحتمال وجود الزائدة الدودية، لم يجد ما يبرر هذا الاشتباه، ولكنه نصح ببقائه في الفراش حتى يشفى من آلامه ومرضه. وبعد يومين عندما عاد إلى مزاولة نشاطه العادي، علم بأنه تم اختيار الفرقة الموسيقية واكتمل عددها. وكان أصدقاؤه يبدون له أسفهم لأن مرضه منعه من التقدم للامتحان. أحاطوه بعنايتهم، ولم يشر أحد منهم –ولو من بعيد– إلى أنه كان يحتمل ألا يقع عليه الاختيار ضمن أفراد الفرقة الموسيقية. وكم يكون من الصعب على الفتى لو أنه دخل الامتحان فباء بالفشل.

مخرج من المواقف الكريهة

قد يجني الإنسان من شعوره بالمرض بعض الفائدة في أكثر من مناسبة، ولا شك أن نفرًا قليلًا هم الذين يعترفون بذلك، ولكن على الرغم من هذا فإن أغلبنا قد أفاد من شعوره بالمرض، وليس هذا الشعور ادعاءً ولا تزييفًا متعمدًا، ولكنه سلوك يهدف إلى غرض معين، حتى ولو خفي هذا الغرض عن عقلنا الواعي. وليس من الضروري أن يكون لكل وجع أو ألم مصدر عضوي، وقد لا يمكن العثور على أصل بدني مهما كان الفحص الطبي دقيقًا، ومع ذلك يشعر صاحب الآلام والأوجاع بأنها حقيقة لا مراء فيها، كما لو كانت صادرة من علة عضوية حقًا؛ فهي تسبب له نفس القلق والكآبة، إلا أن علاجها يجب أن يجرى على أساس مغاير، لأنها نشأت عن أسباب تختلف كل الاختلاف عن الأسباب التي تنشأ عنها الآلام العضوية. وطبيعة الحال أن آلام الظهر تنشأ عن رفع حمل ثقيل أو عن الإجهاد الناشئ من محاولة ذلك، ولكنها قد تنشأ أيضًا عن حمل ثقيل من الهموم التي تعقب الفشل في خطة، أو نتيجة للتردد أو الحيرة فيما يجب أن تتخذه من خطط.

والنوع الأول من آلام الظهر يمكن علاجه بالتدفئة بشتى أنواعها، أما النوع الآخر فهو يحتاج إلى معالجة بعيدة كل البعد عن هذه الطريقة، وتقوم على أساس من فهم ذلك الحمل الوجداني الذي ينوء الشخص به، والذي لم يتيسر له حمله دون إرهاق.

ومن العبارات المتداولة في الكلام ما يقوله شخص أنه لا يستطيع أن يتحمل أكثر من هذا، فإنه لا يعني حمل أثقال مادية، وإنما يعني عجزه عن حل مشكلة عرضت له، أو قول آخر إنه ينوء تحت ذلك الحمل، فإنه كذلك لا يعني حمله لوزن ثقيل، بل يقصد أنه لا يستطيع أن يتحمل تلك المسئولية الكبيرة. وأحيانًا قد يستطيع الشخص المثقل فوق طاقته بالهموم الوجدانية تخفيف الحمل عنه بما يمكن أن يسميه استبدالًا بالألم أو المرض، وعندما تنكشف عنه أسباب الهموم يستطيع التغلب على علته العضوية.

المرض يبعث على الشفقة

تزوجا بعد فترة وجيزة من التعارف، ولم تكن الزوجة تهتم كثيرًا بميل زوجها إلى لعبة الجولف، بل إنها لم تكن تجد فيها متعة على الإطلاق. ولكنها عندما وجدت زوجها يواظب على لعبته المفضلة في أيام الأحد من كل أسبوع لم ترضَ عن هذا الوضع، وثارت عليه قائلة لنفسها: "إن زوجي يمضي كل أيام الأسبوع في عمله بعيدًا عني، ألا يمكنه أن يقضي أجازة آخر الأسبوع في صحبتي؟!".

وفى يوم أحد شعرت الزوجة بوعكة خفيفة مصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة، مما دعا زوجها إلى أن يبقى جانبها في المنزل ويلغي موعده للعب الجولف مع أصدقائه، ولم تكن الوعكة التي شعرت بها خطيرة إذ إنها استعادت صحتها تمامًا بعد يومين. وفى يوم الأحد التالي ذهب الزوج ليزاول مباراته التي ألغاها في الأسبوع الماضي.

وبعد فترة من الزمن لاحظ الزوج أن زوجته تتمتع طيلة أيام الأسبوع بصحة جيدة بينما تنتابها آلام شتى في أيام الأحد، وبدأ يساوره القلق عليها كما أخذ يمتنع عن الذهاب إلى رياضته.

إن تلك الانحرافات التي كانت تنتاب الزوجة في نهاية الأسبوع لم تكن من وحي الخيال، كما أن الزوجة لم تكن تعمد إلى إبقاء زوجها في المنزل بطريقة شعورية، ولكن رغبتها في الفوز باهتمامه بها وحرصها على وجوده إلى جانبها قد لقيت إشباعًا في المناسبات التي اعترتها فيها الانحرافات، ولذلك تكررت هذه الحالة المرة بعد الأخرى، وكانت تؤكد له أنها تكره أن تفسد عليه متعته في اللعب. والواقع أنها كانت تكره ذلك بعقلها الشاعر، ولكن الطبيب لم يستطع أن يجد أسبابًا لآلامها، وكان يؤكد عدم وجود أي أساس عضوي لهذه الوعكات المتكررة. والتفسير الصحيح هو أن الزوجة بدافع لا شعوري لم تكن ترغب في أن تبقى في المنزل فحسب، بل كانت ترغب أن يبقى زوجها معها أيضًا، وقد ساعدها شعورها بالمرض على تحقيق غرضها.

المرض يعفي من المسئولية

قد يوجد المرض دون أن يكون له أساس عضوي، ودون أن يكون الدافع طلب الاهتمام أو العطف، وإنما يكون المرض وسيلة لتجنب المسئولية أو الهروب من واجب علينا أداؤه. ومثال ذلك شاب نال من الترقيات في عمله ما يحسد عليها، انتابته أخيرًا اضطرابات معوية اضطرته لملازمة الفراش، وجاء مرضه في وقت حرج لأنه كان قد صمم بعض

مشروعات لقيت استحسان رؤسائه المباشرين، وكان عليه أن يعرضها على كبار المسئولين في اجتماع محدد. وكان الشاب قد قضى كل وقت فراغه ينمق التفاصيل الخاصة بالمشروع حتى كان لا يفكر في شيء آخر، وفى ذلك الوقت الحرج فوجئ الشاب بذلك المرض الذي أقعده عن الحضور في الموعد المحدد لعرض المشروع.

وكان من غير المعقول مع ترقب الشاب لهذه الفرصة أن يتعلل بمرض يقعده عن الحضور، ولكنه بقدر ما رحب بفرصته هذه، كان يخشى ألا يصادفه التوفيق في هذه المناسبة، مشفقًا من ألا يستطيع عرض المشروع بطريقة مقبولة، فجاء المرض ليعفيه من الأمر جميعه، بطريقة لا تسيء إلى سمعته.

ومثال آخر لأخوات ثلاثة كن يتناوبن القيام بشئون المنزل، واعتادت إحداهن أن تتهرب من القيام بأعمالها في نوبتها دون أن يظهر لأختيها فضل عليها في ذلك. فكانت تقوم إحداهما بعملها كلما شكت من تصلب في عضلات كتفها أو شعرت بالصداع أو ثقل في ذراعها. ولم تضق الفتاتان بالقيام بعملها ولكن الفتاة لم تشعر بوخز الضمير إزاء ذلك. فلم يكن (توعكها) ليمنعها من تلبية دعوة للغداء، إلى حفلة في نهار ذلك اليوم الذي امتنعت فيه عن القيام بواجباتها المنزلية. ولكنها وجدت في ذلك الألم عذرًا معقولًا لتفادي القيام بالواجبات البغيضة إلى نفسها.

وهكذا نجد أن الانحرافات الصحية أو الآلام الجسمية، التي تكون في الحقيقة نتيجة لعوامل وجدانية، تعد مخرجًا قد لا يفطن إليه الكثيرون الذين يسخرون من هذا التفسير؛ لأنه لا توجد ثمة علاقة ظاهرة بين المرض وبين المشكلة القائمة أو القلق الحادث.

هل تفهم حقيقة شكواك؟

ومهما يكن من شيء فإننا لو أمعنا النظر قليلًا في الكيفية التي يستجيب بها الجسم الإنساني للمواقف الوجدانية، لوضح لنا أن مثل هذه الأنواع من الاستجابة ليست على شيء كبير من الغرابة. إذ لو تنبهنا إلى إن أن احمرار الوجه يحدث عند الخجل، وأن فقد الاشتهاء يعقب الحيرة والقلق، وأن ضربات القلب المتلاحقة وسرعة التنفس تنتج عن الاضطراب، وهذه حقائق نعلمها تمام العلم، لو تنبهنا إلى كل ذلك لكان من غير المستغرب أن الاضطرابات الوجدانية قد تصحبها أو تعقبها استجابات عضوية أخرى، ولما كانت هناك تفسيرات فسيولوجية صحيحة لتلك الأنواع من الاستجابات؛ فإن الحاجة تدعو إلى فهمها من الوجهة السيكولوجية.

حقًا إنه ليبدو غريبًا أن يفضل الشخص الأوجاع والآلام على الحرية والتخلص من تلك المنغصات. ومع ذلك فالآلام الجسمية كما رأينا قد تكون أقل إزعاجًا من الموقف الذي تعمل هذه الأوجاع على التهرب منه. وما المرض الذي ليس له أساس عضوي إلا حيلة نلجأ إليها للتهرب من المواقف الكريهة، كما نلجأ إلى أحلام اليقظة والتبرير والعزلة والانطواء،

وهو كذلك مخرج من المآزق والصعوبات، ووسيلة لتجنب المسئولية أو تفادي الشعور بالوحدة أو البعد عن أي شيء نكرهه أو نخافه. وهو كذلك وسيلة نلجأ إليها للتخفيف من حدة التوتر الناجم عن الحاجات الاجتماعية التي لم تشبع. وهذا المرض ليس وليد تدبير شعوري، كما أننا لا نفطن إليه شعوريًا، وجملة القول أنك إذا كنت أحيانًا تميل إلى مثل هذه الاستجابة، فمن الأصوب أن تفكر في متاعبك بوضوح وصراحة، إذ إنه من سلامة صحتك العقلية أن تكون أمينًا مع نفسك، وكما يجب عليك ألا تهمل الفحص الطبي الشامل كلما اقتضى الأمر، فكذلك لا يجوز لك أن تتجاهل العوامل النفسية.

فالصحة لا تتضمن سلامة البدن فحسب، ولكنها تشمل أيضًا السلامة العقلية والاتزان الوجداني، مما يؤثر في سعادة الشخص وتوفيقه في القيام بحاجاته الاجتماعية، فضلًا عن أنها عامل مهم في نمو الشخصية وتكيفها.

الفصل السادس عشر

الخوف ما بطن منه وما ظهر

من اليسير أن تتعرف على أغلب نماذج السلوك التي سبق لنا دراستها. فالفتاة التي تجلس بجوار النافذة باسترخاء وتسرح ببصرها في الفضاء مستغرقة في أفكارها، تعرف أنها سابحة في بحر من أحلام اليقظة، والشخص الذي يكثر من المزاح ومداعبة الآخرين، تعرف أنه يبحث عن الرضا والارتياح بطريقته الخاصة، والشخص الذي ينطوي على نفسه ولا يشارك في النشاط الاجتماعي الذي حوله سلوكه واضح جلي. وهناك حيل أخرى معروفة يلجأ إليها الفرد وتعرف بالحيل الدفاعية.

استخدام وسيلة ما لا يمنع استخدام أخرى معها

وبديهي أنه لا يتحتم ظهور كل من هذه النماذج السلوكية بمفرده، فمن المحتمل أن يلجأ الشخص إلى أكثر من وسيلة من هذه الوسائل ليجد لنفسه مخرجًا من المآزق والصعاب التي تواجهه، فقد يلجأ مثلًا إلى أحلام اليقظة في نفس الوقت الذي يشكو فيه الآلام والأوجاع التي ليس لها أساس عضوي، وربما وجد الأعذار الوجيهة لتبرير ما يفعله، وفى نفس الوقت يسلك سلوكًا صبيانيًا أو يشكو الحنين إلى أهله.

لقد قمنا بدراسة كل نوع من أنواع التكيف الدفاعي لحماية الذات على حدة؛ لكي لا يختلط علينا الأمر إذا خلطنا بين نماذج متعددة منه في وقت واحد. ولكن الذي يلجأ إلى إحدى هذه الوسائل قد يستخدم واحدة أخرى أو أكثر إلى جانبها. وغالبًا ما يمكننا أن نتعرف على نموذج السلوك المستخدم إذا كنا خبيرين بأنواع السلوك الإنساني، إلا أنه يندر أن نقف على الأسباب التي جعلت هذه النماذج بذاتها تصير عادة.

ويحدث أحيانًا أن نلاحظ شخصًا يسلك سلوكًا به غرابة، ومع ذلك يصعب أن نميز النموذج السلوكي الذي يتبعه، إذ أن النماذج ليست مميزة بعضها عن بعض تمام التميز كالوسائل، فقد يثير الشخص شيء يبدو في حقيقته تافه الأثر، أو يظهر عليه الخوف لأسباب تدهش من تفاهتها أو ربما بدت أعماله غير منطقية لا هدف لها.

بعض الوسائل لها تاريخ بعيد

اعتادت فتاة صغيرة أن تذهب راضية لقضاء حاجات والدتها من السوق، ولكنها فجأة لم تعد راغبة في الذهاب إلى حانوت البدال (البقال) المجاور. وحدث هذا إثر انتقال أسرتها إلى الحي الجديد. فكان هذا السلوك الغامض من الفتاة مبعث مضايقة وحيرة لأمها، إذ بينما أبدت الطفلة استعدادها للذهاب إلى حانوت البدال الذي يقع في الشارع الخلفي، كانت تستعطف والدتها ألا ترسلها إلى البدال المجاور. لقد بدا هذا الأمر غريبًا مما دعا الأم أن تفكر مليًا فيه، ولكنها لم تصل إلى تفسير لإصرار الطفلة على عدم الذهاب إلى البدال المجاور. ولم تقف الأم على التفسير الحقيقي للأمر

إلا بعد فترة طويلة، فقد كان الكاتب في حانوت البدال المجاور رجلًا ضخم البنية، عابس الوجه، أجش الصوت، وكانت دهشة الأم عظيمة عندما اكتشفت بأن ابنتها لم تشأ أن تذهب إلى ذلك الحانوت بسبب هذا الرجل، وكانت دهشتها أعظم عندما عرفت السبب.

كان هذا الكاتب يشبه إلى حد كبير في شكله ولهجته بوابًا في الحي الذي نزحت منه الأسرة، وكان هذا البواب يبغض الأطفال، فتجنبوه لموقفه العدائي منهم، وكانوا فعلًا يخافونه ولو أنهم لم يعترفوا بذلك صراحة، فانعكس خوف الفتاة من ذلك البواب إلى شبيهه الكاتب البريء.

لقد كان يذكرها بطريقة لا شعورية بخوفها السابق من البواب، وقد حدث ما يعرف بـ(انتشار) رد الفعل، إذ اتصل في بادئ الأمر بشخص معين ثم جاوز منطقته، فشمل رجلًا آخر يشبهه بعض الشبه. ويحدث في مثل هذه الأحوال أن يجهل الشخص شعوريًا الأصل الذي نبع منه خوفه، فيصبح من الصعب في أغلب الحالات تفسير سلوك الشخص إلا بعد دراسة عميقة للموقف من جميع جوانبه؛ لأن رد فعل الخوف يبدو غير منطقي. وذلك يفسر كيف يتخذ الشخص حيلة للتكيف في حين أن السبب في اتخاذها ليس واضحًا.

ولنضرب مثلًا آخر لنوضح هذه النقطة، شاب في الخامسة والعشرين من عمره كان يذهب إلى عمله كل يوم، ولكنه كان يمتنع عن ركوب السيارة التي تقف عند باب منزله مباشرة، ويفضل عليها ركوب

الترام الذي يبعد عنه بمسافة كبيرة، وكان تصرفه هذا غريبًا، خصوصًا وأن أصدقاءه الذين كانوا يقطنون في حيه كانوا يركبون السيارة دائمًا، فكان يتركهم ويستقل الترام. ولم يسمعهم إلا أن يصفوا تصرفه هذا بالغرابة، ولكنهم لم يعلقوا بأكثر من ذلك على سلوكه.

وقبل أن يبدو على الشاب هذا السلوك الغريب بسنين طويلة، كان قد أصيب وهو صغير السن في حادثة تصادم سيارة عامة بإصابات خفيفة، ولكن في هذه الحادثة نفسها قتل رجل وأصيب آخرون بجراح خطيرة، فذعرت والدته يومذاك ذعرًا شديدًا، وكانت تصرخ بشدة أدخلت الرعب في قلبه أكثر مما فعلته الحادثة نفسها. ومنذ ذلك الحين تجنب الفتى ركوب السيارة العامة واستمر على ذلك حتى كبر، وعندما كان يسأله أصدقاؤه عن السر في ذلك لم يكن في استطاعته إبداء الأسباب، وكان يقتصر على قوله: "لا شيء غير أني لا أميل إلى ركوبها". إلا أنه كان هناك سبب لرفضه الغريب –في ظاهره– أن يركب السيارة.لم يكن من العسير فهم سلوكه، ولو أنه هو شخصيًا لم يستطع تعليله. فلقد توقف منذ وقت طويل عن التفكير في ذلك الحادث المريع؛ لأن ذكره مؤلم له أشد الألم، ولكن على الرغم من عدم تذكره له فإنه ترك أثرًا بالغًا في نفسه، دام مدة أطول مما بقيت الكدمات التي أصيب بها.

وعندما يكون سبب الخوف خافيًا فإنه قد يدوم فترة طويلة من الزمن، فضلًا عن أنه إذا كان رد فعل الخوف لا يسبب متاعب لصاحبه، فإنه يستمر دون أن يجد ما يوقفه. ويوضح ذلك القصة التالية:

خرجت صديقتان لقضاء بعض المشتريات من أحد المتاجر، ولما أرادتا الصعود إلى الطابق العلوي اقترحت أحداهما أن تستعملا السلم المتحرك بدلا من المصعد المزدحم، ولكن زميلتها اعترضت على ذلك وزعمت أنهما لن توفرا إلا القليل من الوقت، وأضافت أنها لم تستخدم السلم المتحرك قط، ولم تبدِ أسبابًا لذلك، ولكنها قالت ضاحكة بأنها تفضل المصعد، وتملكها قليل من الخجل عندما أبدت صديقتها دهشتها لذلك.

لقد كان هناك سبب لذلك، فقد كانت خائفة من استخدام السلم المتحرك، ولكنها لم تكن تدري شدة هذا الخوف. وواقع الأمر أنها عندما كانت طفلة صغيرة حذرتها أمها من استخدام السلم المتحرك، وتنبأت إن هي أقدمت على ذلك أن يقع لها حادث مروع. وكبرت الفتاة حتى تعدت الثلاثين من عمرها وهي لا ترتاح إلى فكرة استخدام السلم المتحرك، وقد تنكر الفتاة ذلك الخوف، ولكنه موجود متأصل في نفسها تعلمته منذ أمد بعيد. وعلى الرغم من أنها لم تتذكر الأسباب لهذا الإحجام، إلا أنها كانت دائمًا تتجنب استخدام السلم الذي حذرتها أمها من استعماله منذ صغرها.

كيف تؤثر التصرفات الماضية في السلوك الحاضر؟

نستطيع باستعراض كل هذه الحالات أن نشير إلى أمر هام مشترك فيها، إن الطفلة الصغيرة لم تدرك لأول وهلة وجه الشبه بين كاتب البدال وبين البواب. لقد تجنبت البواب في الماضي بقدر الإمكان، ولكنها لم تدرك

أنها كانت تكبت خوفها منه. إنه لم يكن خوفًا شعوريًا تعرفه وتتحدث عنه، ولكنه خوف اختزن في عقلها الباطن. إنها لم تنسَ المناسبات القليلة التي شعرت فيها بالخوف منه ولكنها لم تترك لنفسها الفرصة لكي تفكر فيها، وعندما جعلها شعورها الغريب نحو كاتب البدال تتردد في الدخول إلى الحانوت، لم تربط بين الخوف الذي شعرت به وبين خوفها السابق من البواب؛ وهذا هو السبب في أنها لم تستطع أن تعلل لوالدتها استعدادها لتذهب إلى الحانوت البعيد بدلًا من ذهابها إلى الحانوت القريب.

ويمكن أن تقول نفس الشيء عن الفتى الذي كان يستعمل الترام في تنقلاته ويمتنع عن ركوب السيارة العامة، إن الحادث الذي وقع له كان تجربة مزعجة، تملكه الرعب والنكد من جرائها، حتى إنه كان يضطرب اضطرابًا شديدًا لمجرد التفكير فيها. ولذلك أخفيت هذه الفكرة بعيدًا عن عقله الواعي، أي أنها كبتت كما حدث في حالة الطفلة والبواب، ولا شك أن هذا الكبت أكثر راحة من استمرار التفكير فيها.

أما السيدة التي كانت تفضل المصعد على السلم المتحرك، فإنها قد نسيت منذ عهد بعيد تحذيرات والدتها عن استخدام السلم المتحرك، ولكن الاحتمالات المرعبة التي أدخلت في روعها منذ طفولتها تركت في نفسها أثرًا باقيًا. إن الإنسان يحاول أن يبتعد دائمًا عن الذكريات المزعجة؛ لأنها تبعث الألم في النفس، ومع ذلك فلا يفتأ سلوك الإنسان يتأثر بهذه الذكريات.

ومما يلاحظ أنه لم يقع نسيان كامل في أي حالة من تلك الأمثلة السابقة، وهذا ما يحدث غالبًا عندما يقع لنا حادث يدخل في نفوسنا الرعب أو يتملكنا منه الخجل، فإننا (ننساه) ولكن فقط إلى الحد الذي يحجبه في أغوار عقولنا، أي في العقل الباطن، فلا تندثر ذكراه كلية ولكنها تظهر لتثبت وجودها أحيانًا بطرق غريبة.

الكبت يخدم غرضا

وغالبًا ما يفسر لنا هذا النوع من الكبت السلوك الغريب الذي نلاحظه في الناس أو في أنفسنا. إن سبب الكبت يكمن وراء محاولتنا مواجهة حاجاتنا الاجتماعية الهامة، والكبت الذي يحدث لذكرى معينة يساعد بطريقة ما على إشباع رغبتنا في الفوز برضا الناس، أو الشعور بالنجاح أو التجانس مع غيرنا، وهكذا يساعدنا الكبت على تفادي التوتر.

وإذا حدث ما يثير في نفوسنا الخوف أو الخجل شعرنا بعدم الارتياح لهبوط قدر أنفسنا، فنحاول جاهدين أن نخفي ذلك عن الناس؛ حتى لا نفقد حسن ظنهم بنا فنتعرض لسخطهم. إننا نشعر بأننا قد فشلنا، وهذا شعور مؤلم، ونشعر أيضًا باضطراب وقلق لاختلافنا عن غيرنا. وأي تفسير من هذه يوضح لنا تعليل الكبت الذي يصيب بعض الأفكار والذكريات.

هل يتسلط عليك شيء تفعله باستمرار ويسبب لك حرجًا أو اضطرابًا؟ هل أنت في حيرة من أمرك في شأنه؟ من المفيد أن تتحدث عنه مع شخص تثق به وله خبرة تعين على تفسيره لك. أما أن تخاف وتكتم هذا الخوف، فإن ذلك يعمل غالبًا على تجسيم الأمر، فضلًا عن أنه يزيد في اضطرابك. لا تحبس خوفك بل تحدث مع شخص آخر، واستمع لرأيه فيه، على أن يكون رأيًا له وزن تقدره وتتقبله؛ فإن الصراحة في مواجهة الخوف تساعد كثيرًا على التغلب عليه، وخاصة إذا كنت تطلب عون مختص نفساني، فإن له من الخبرة ما يعينك على التخلص منه.

إن المخاوف المكبوتة هي التي تنغص عليك حياتك وتفسد تكيفك الموفق. وليس الكبت إزاحة شعورية لخوف يبعث فيك القلق، بل إن الجزء اللا شعوري من العقل هو الذي يحاول أن يزيح العوامل المقلقة.

وعندما يكون الشخص على علم بمخاوفه ويحاول شعوريًا ألا يفكر فيها ويمتنع عن ذكرها، فعند ذلك يقال إنه يكبتها عمدًا. وعادة لا يمكنه أن يعفي نفسه من التفكير فيها والقلق عليها، إن تعمد كبت الأفكار المؤلمة قد يكون مصدرًا للاضطراب والاكتئاب، وهو جهد يبذله الإنسان وهو متيقظ له تمام اليقظة، وكثيرًا ما يخجل منه. وبينما يهدف كل من الكبت الشعوري واللا شعوري إلى تحقيق غرض واحد، إلا أنهما يختلفان في طريقة عملهما. فكلاهما عمليتان عقليتان ولكن إحداهما تعمل دون وعي منا، بينما تدرك عمل الأخرى تمام الإدراك. وهذا الكلام ينطبق عندما

يخالجنا الشعور بالإثم من جراء عمل أتيناه أو فكرة تساورنا، فإذا أخفيناها في ثنايا أفكارنا وجعلنا نرددها لأنفسنا فإنها سوف تزداد أهمية، فإذا عجزنا عن أن ترضى نفوسنا عنها حاولنا حل المشكلة عن طريق الكبت الشعوري لكل ما يتصل بها. ولكن هذا الكبت لا يؤدي إلى تخفيف التوتر الذي نشعر به إزاء هذه المشكلة، كما أنه لا يساعد على حلها.

وكذلك القمع اللا شعوري لا يسعف في مثل هذه المواقف، فإن المشكلة لن تندثر بل تعاود الظهور بعد فترة من الزمن مستترة في صورة أخرى، حيث تكون مصدرًا لمتاعب أشد من ذي قبل كما بينا في الأمثلة السابقة.

ونصيحتنا أن تتحدث عن مشكلاتك مع شخص تثق به حتى تستأنس برأيه، واطلب نصحه، وسوف ترى أن التنفيس عما يثقل صدرك من مشكلات سيخفف من حدتها، وسيجعلك أقل قلقًا عليها، وأظن أنك توافقني في الرأي على أن هذه النصيحة جديرة بالتجربة.

إنك لست الشخص الوحيد

لا تظن أنك الشخص الوحيد الذي تقلقه مخاوف معينة أو ذكريات مخجلة أو رغبة محيرة، فكل تجربة عانيت منها قد مرت بغيرك من الناس، ولاقوا منها مثل ما تلاقي، ولا توجد أمنية لك لم تصادف هوى عند غيرك.

ولما كان جميع أفراد الجنس البشري يشتركون في حاجاتهم العضوية الأساسية التي يجب إشباعها ضمانًا لبقاء حياتهم، كما يشتركون في حاجاتهم الاجتماعية الضرورية التي يجب قضاؤها لينعموا بحياة سعيدة راضية، فإنهم جميعًا أيضًا يصطدمون بمشكلات أثناء محاولتهم إشباع تلك الحاجات، وهناك تشابه ظاهر في متاعب البشر ومشكلاتهم؛ ولذلك كان من المستطاع الوصول إلى توجيهات عامة للتغلب عليها.

أنت فرد، وبديهي أنك تختلف في نواحٍ كثيرة عن أي فرد آخر، إلا أنك في نفس الوقت شخصية إنسانية تشترك مع بني البشر في حاجات متشابهة ومصاعب متشابهة ووسائل متشابهة لمواجهة المشكلات، وهذه الحقيقة تزيح عن كاهلك عبئًا ثقيلًا إذا كنت تكتم في نفسك غمًا؛ لأنك تشعر بالعجز عن النجاح أو تصادق صعوبة في التكيف الاجتماعي، أو تقابل تجربة مهينة أو أمنية مخزية.

إن الفشل والوقوع في الخطأ وعدم صواب الحكم هنات إنسانية عامة، ولا لوم عليك إلا إذا أحجمت عن تحسين مجريات الأمور.

إن الفشل في حد ذاته ليست له أهمية كبرى، ولكن الرضا بالفشل هو الذي يجب أن يسترعي اهتمامك. والوقوع في الخطأ ليس شيئًا خطيرًا، ولكن العلم بالخطأ مع الاستمرار فيه أمر غير جائز ولا مقبول. فإذا تردى المرء في مثل هذه المتاعب فلا ريب أنه في حاجة إلى المعونة لتسوية أموره.

الفصل السابع عشر

الحياة الصحيحة هي الحياة الاجتماعية

في كثير من الأحيان تصادف الشخص صعوبة في التكيف مع ما حوله، فيتراجع أمام الصعوبات بطريقة تختلف عن الطرق التي سبق أن ذكرناها. فقد لا تكون أحلام اليقظة هي الطريقة التي يلجأ إليها كمخرج من الضيق الذي يعانيه، وقد لا تكون حنينًا إلى ذكريات الماضي، فإن هناك عددًا من الوسائل المختلفة للتهرب من المشكلات، وقد لا تكون ذات أثر فعال في تحقيق ما يرجوه الشخص كالطرق التي سبق ذكرها، ولكنها تمس المشكلات القائمة مسًا سطحيًا.

العزلة الاجتماعية

يود أغلبنا أن يأنس إلى صحبة غيره من الناس، كذلك يحب أغلبنا أن يشعر بأنه محبوب ممن حوله، فإذا تعذر على شخص أن ينجح في علاقاته الاجتماعية، فقد يبدو أسهل عليه أن يتفاداها من أن يعمل على تحسينها، وهذا مما لا يجوز الالتجاء إليه، وأن يكون غالبًا السبيل الوحيد الذي يحاول به الفرد تحقيق التكيف.

وقد يجنح شخص إلى العزلة حتى ليتجنب كل اتصال بغيره من الناس، والمتطرف في هذا السلوك هو الشخص الذي يعيش كالراهب في

صومعة، لا يأخذ بنصيب في حياة الأسرة أو نشاط المجتمع. وقد ترى أحيانًا فتى أو فتاة يسير في هذا الاتجاه، ولو أن سلوكه بطبيعة الحال أقل تطرفًا.

ولنضرب لذلك مثل الطالب الذي كان دائمًا منفردًا بنفسه، ففي الفترات التي بين الدروس كان لا يختلط بغيره من الأولاد، بل تراه وكأنه غارق في أفكاره، وبعد انتهاء اليوم الدراسي لا يبقى في المدرسة كغيره ليلعب أو يأخذ بنصيب في أوجه النشاط المختلفة، وفوق ذلك فلم يكن عضوًا في أية جماعة أو ندوة أو فرقة في المدرسة، ولم يحدث أن دعا أحدًا من التلاميذ لزيارته في منزله أو دعاه أحد إلى بيته، ولكنه كان يقول إنه يفضل القراءة والاستذكار وأن يكون دائمًا بمفرده.

وفي الحقيقة إن الطالب لم يكن ماهرًا في الألعاب، وكان يشعر بعجز ظاهر في ميادين الرياضة، وكان قبل أن يلتحق بالمدرسة الثانوية يلعب دائمًا مع من هم دونه سنًا، فكان يشعر بأنه متفوق عليهم، ولم يلحظ عليه أحد البطء أو الارتباك. أما في المدرسة الثانوية فلم يكن قادرًا على الوقوف على قدم المساواة مع زملائه في النواحي الرياضية، مما جعله شديد الحساسية، حتى إنه انكمش عن مخالطة الآخرين في المواقف التي لا تتضمن مجهودًا عضليًا أو مهارة رياضية. فكان دائمًا يخالجه الشعور بالخوف من أن يسخر منه زملاؤه باللفظ أو الإشارة، فازداد بعدًا عن زملائه وانفرد بنفسه، وسرعان ما تجنب الأولاد في المدرسة وفي خارج المدرسة وبدأ يعتقد أنه شخص شاذ.

وكم كان من المستحسن لو أن الطالب تفهم الميول الإنسانية الطبيعية التي سببت سلوكه هذا. ليس هناك شك في أنه كان يرغب في حسن القبول لدى زملائه، ولكنه لم يدرك أن ما ينقصه هو ممارسة الألعاب الرياضية والتدريب على تقوية عضلاته وتحسين استعداده. وكان يستطيع أن يجد المساعدة لو طلب نصيحة أستاذ التربية البدنية بالمدرسة، فمتى أمكنه الاندماج مع زملائه في الملاعب الرياضية لم يشعر بالميل إلى تجنبهم في جميع الميادين الاجتماعية، وربما كان في استطاعته أن يشترك في تحرير مجلة المدرسة أو فريق التمثيل بها، فيجد بغيته وينشد مكانته في ميدان غير ميادين النشاط الرياضي. لقد تجنب غيره من التلاميذ لأنه لم يكن يشعر بأنه موفق في الاندماج معهم، فضلًا عن أنه لم يكن واثقًا من حسن قبوله لديهم، ولكي لا يفشل في إشباع هذه الحاجات الهامة (التي نشترك فيها جميعًا) فإنه قاطع الناس فأصبح وحيدًا منفردًا تعيسًا.

معرفة الإنسان نفسه تقضي على العزلة

وغالبًا ما يسلك الكبار مثل هذا السلوك. فمثلًا ذلك الموظف الذي كان يبدو أنه يجد لذة في العزلة، ولكنه في واقع الأمر كان غير راضٍ عن نفسه، يشبه الطالب في المثال السابق، على الرغم من أنه يكبره بعشر سنوات، وكان ينتظر منه أن يكون أكثر تفهمًا لموقفه، ولكن كبر السن لا يغني إذا استأنسوا بآراء غيرهم.

رحب رجل بوظيفته الجديدة إذ إن الفرصة كانت سانحة أمامه للكسب وللترقي، ولكنه لم يكن واثقًا من الأساليب الصحيحة التي يتبعها

لتنظيم عمله اليومي، فكان مترددًا في الاعتماد على رأيه الخاص، كما أنه تردد في طلب المعونة أو النصيحة ممن حوله؛ ولذلك كان يصدر أوامره في عنف وعبوس، ولم يعرف الدعابة مع مرءوسيه، فقد كان يخشى أن يفقد هيبته بينهم، فابتعد عنهم حتى لا يجد واحد منهم فرصة لينقد أسلوبه في العمل.

وبينما كان يتناول طعام الغداء بمفرده، كان يحسد الآخرين لروح المرح التي كانت تسودهم وهم يتناولون طعامهم في جماعات. ولم يستطع أن يلقي بأوامره لمرءوسيه بطريقة ودية، مع أنه كان لا يريد أن يتعالى عليهم، فلم يكن سلوكه ناشئًا عن كراهيته للآخرين، ولكن عن عدم ثقته بنفسه في علاقاته الشخصية معهم. وكان سلوكه يخفي وراءه شعورًا بعدم الملاءمة أو الصلاحية ويبعث في نفسه القلق، كما كان يحجب رغبة شديدة نحو المودة والتعاطف، ولو كان قد توقف قليلًا ليدرك أن مرءوسيه على استعداد ليعترفوا به كرئيس لهم لشعر بطمأنينة أكثر، إذ إن مرءوسيه يعلمون بأن واجبة أن يوجههم، وهم يسلمون بذلك، إلا أنه لم يستطع أن يتخذ طريقة ودية تبعث الثقة في نفسه وتشعره بأنه يتصرف تصرفًا مقبولًا.

إن عدم فهم الإنسان لنفسه يجلب الكثير من المتاعب والتعاسة، وشدة الحساسية تنمو مع عدم الطمأنينة، وقد يصل الموقف إلى حد لا يمكن إصلاحه إلا بمعاونة خبير مدرب، يستطيع الكشف عن المشكلات الذاتية المؤثرة ويعين على تنمية الثقة بالنفس. وقد كان هذا الموظف في حاجة ماسة إلى مثل هذه المعونة؛ لأنه أصبح غارقًا في مسئوليات عمله

الجديد، حتى إنه كلما زاد تفكيره فيها زاد همًا واضطرابًا. مثل هذا الموقف المعقد في حاجة إلى وجهة نظر موضوعية خالية من الهوى كي يصل إلى حله، أما تجنب الاختلاط بالناس فلن يساعد على تيسير الأمور.

الشعور بالنقص يعوق الصلات الاجتماعية

هناك مثال آخر لفتاة كانت تشعر بالوحدة، ومع ذلك تتهرب من تكوين أية صلة اجتماعية بغيرها. ولكن قصة هذه الفتاة تختلف عن سواها، فالسلوك الواحد ينبعث من أسباب يختلف بعضها عن بعض كل الاختلاف، (ومن المهم أن تفهم هذه الحقيقة؛ لأنك إذا لم تحصل على معلومات وافية كنت عرضة للخطأ في تأويل سلوك إخوتك ومعارفك).

عندما كانت هذه الفتاة في المدرسة لم يكن يبدو عليها الاهتمام بالنشاط الحر أو الهوايات، إلا أنها كانت مجدة في تحصيل دروسها، فكانت تمضي أكثر وقتها في المكتبة أو في الاستذكار بمنزلها. كانت تمشي بمفردها من البيت إلى المدرسة، وتبقى في عزلة عن الآخرين في أثناء فترات الراحة وأثناء تناول طعام الغداء، وكانت كالطالب في المثال الذي سبق ذكره، يخالجها الشعور بعدم التوفيق. ولذلك ابتعدت عن الآخرين تفاديًا لما قد يوجهونه إليها من نقد.

والغريب في حالة هذه الفتاة أنه لم يكن هناك أساس واقعي لشعورها بالنقص بالنسبة للآخرين؛ فإنها كانت مجدة في تحصيل الدروس كما أنها كانت جميلة حسنة الهندام تجيد الرقص، ولو أنه لم يعرف عنها ذلك إلا

نفر قليل من زميلاتها في المدرسة، فلم يكن لديها إذن من الأسباب الحقيقية ما يدعوها لأن تكون غير واثقة من نفسها، ولكنها كانت معتقدة في قرارتها أنها غير مجدة ولا رشيقة ولا ماهرة في أي عمل تحاول أن تقوم به. وهكذا لم تكن سنو دراستها فترة سعيدة في حياتها، ومن سوء الحظ أنها لم تتوقف لحظة لتنظر في الحقائق التي تكتنف موقعها، على الرغم مما كان ينتابها من شعور غامض بالارتباك والحيرة إزاء ما تفتقر إليه من طمأنينة. وعلى مر الأيام ازداد تباعدها عن الناس، كما ازداد شعورها بالاضطراب كلما اضطرتها الظروف للاتصال الجماعي بهم.

وعندما أكملت تعليمها والتحقت بوظيفة لازمها نفس الشعور بالاضطراب وعدم الطمأنينة، وكانت في مقر عملها واحدة من بين كثيرات من الكاتبات، فكانت تعجب من عدم قدرتها على التحدث مع زميلاتها في غير كلفة. لقد كانت تسمعهن يتفقن على الذهاب معًا إلى دور السينما أو لتناول الشاي أو إلى رحلة خلوية، ولكنها كعادتها لم تبذل أي مجهود لتندمج معهن وتشعر أنها واحدة منهن. وكن يشاركنها في بادئ الأمر في تدبيرهن، إلا أنهن لمسن فيها التباعد فتركنها وشأنها. وكم تمنت الفتاة أن تستطيع الحديث الجذاب ولكنها كانت تشعر بأنها لا تجيده، ففضلت أن تظل في الصف الخلفي، أو أن تنظر إلى غيرها في إعجاب وتحسدهن على مرحهن وتنقم على نفسها وعلى الحياة كلها. ترى ما الأسباب التي جعلت الفتاة تنعزل عن الأخريات، ومع ذلك تتبرم بعزلتها وعدم قدرتها على الاختلاط؟ وما الذي جعلها تسلك في عملها نفس الطريقة التي كانت تسلكها في المدرسة، مع ما كانت تجلبه لها من تعاسة؟ إن لكل سلوك دائم

سببًا يفسره، ولو أن الفتاة توقفت لحظة لتنظر في الأمور بصراحة وأمانة وشمول، ولو أنها تحدثت في موقفها مع معلمتها بالمدرسة أو رئيسها في العمل أو مع أي شخص خبير في المشكلات الشخصية، لكان من المحتمل أن تنعم بحياة أسعد، ولكانت تصل إلى توثيق علاقاتها الاجتماعية، وبذلك كانت تجد الرضا والسعادة في حياتها.

الشعور بالنقص وراءه قصة

وقصة حياة هذه الفتاة أنه كان لها أختان توأمان تكبرانها بسنتين، والتوائم دائمًا محط الأنظار بحكم هذه الخاصية وحدها، ولكنهما في قصتنا هذه كانتا ممتازتين بجمالهما وجدهما ومودتهما للناس، وسرعان ما أصبحتا مركز الاهتمام في البيت وكذلك في المدرسة منذ أن كانتا في روضة الأطفال، فلقيت فتاتنا أمامها منافسة قوية من شقيقتيها التوأمتين اللتين كانتا متفوقتين عليها في كل مناسبة ومن كل جهة.

حقًا كانت تقاريرها في المدرسة جيدة ولكن تقارير أختيها كانت ممتازة، وكانت ضفائر الفتاة أنيقة مسترسلة ولكن شعر أختيها الذهبي المجعد اللامع كان أكثر جذبًا للأنظار. ومما زاد الأمر صعوبة عليها أنه عندما كبرت أختاها زانهما اللطف والثقة بالنفس في كل المواقف، مما جعلها تشعر إلى جانبهما بالارتباك وعدم الكياسة، فهما تتحدثان في بشر وانشراح بينما تستسلم الفتاة إلى الهدوء. وكانت البسمة على وجهيهما حلوة جذابة في حين كان وجه الفتاة جامدًا إلا من علامات الضجر.

وعلى العموم فسلوكها لم يكن يعبر مطلقًا عن روح المودة في حين أنها تتمنى أن تكون صديقة الجميع.

واستمرت هذه الحالة لسنوات عديدة، حتى إذا ما قاربت الفتاة العشرين من عمرها اقتنعت في قراره نفسها بأنها كئيبة ثقيلة الفهم. ولسوء الحظ لم يصادفها من يقول لها أنها على جانب كبير من الحسن والجمال، ولم يساعدها أحد على الخروج من عزلتها وصمتها، فتصبح مثل أختيها جميلة جذابة راضية عن نفسها، وتشعر بالسعادة والتوفيق في التعامل مع الناس.

كان شعور الفتاة بعدم جاذبيتها متأصلًا في نفسها، مما جعلها تبتعد عن الناس وتتجنب كل مناسبة أو موقف تتصل فيه بهم. لقد كان خيرًا لها لو أدركت أن الأفراد جميعًا يختلفون بعضهم عن بعض، وأن لكل منهم محاسنه ومزاياه، ولكن الاتجاهات التي شبت عليها الفتاة منذ طفولتها تمكنت من نفسها والتصقت بها، ففي المدرسة ثم في العمل اقتنعت بأنها لا تستطيع أن تقف على قدم المساواة مع زميلاتها. ولم تكف لحظة واحدة عن التمني أن تكون غير ما هي عليه، ولكنها لسوء الحظ لم تتقدم خطوة واحدة عن مجرد التمني. على أن الأختين بالرغم مما لهما من جاذبية لم يكن تفوقهما بالدرجة التي تشعر معها الفتاة بأنها أقل منهما في كل صغيرة وكبيرة.

ولكل شخص فرديته التي يجب النظر إليها بعين الاعتبار والعمل على تمنيتها. وغالبًا ما تحاول الفتيات أن يقلدن من يعجبن بهن ممن هو

أكبر سنًا منهن، أو يقلدون نجوم السينما أو النابغين من الفنانين، ولا ريب في أنهن من غير شك يتعلمن من غيرهن، إلا أن هذا يجب أن يرتكز على ثقتهن بطبيعة أنفسهن. فإذا ما استطعن أن يركزن اهتمامهن في مميزاتهن الخاصة بهن، وعملن على تنمية مواهبهن وخصائصهن أصبحن أكثر توفيقًا في علاقاتهن الاجتماعية، وأعظم سعادة في حياتهن كأفراد.

ولكي تسير على سجيتك عليك أن تعرف نفسك، وهذا يتطلب منك دراسة بأمانة وواقعية، ومتى توفر هذا صار الطريق أمامك ممهدًا.

تحسين العلاقات الاجتماعية

من خصائص الطبيعة البشرية ميل الناس إلى الاجتماع بعضهم مع بعض، ومن المشاهد المألوفة أنهم يستمتعون معًا بمظاهر النشاط الاجتماعي. فالحياة الموفقة هي الحياة الاجتماعية، والشخص الذي يتمسك بالعزلة يثير مشكلة خطيرة من سوء التكيف، بل ويقيم الدليل على أنه غير سعيد ولا راضٍ. وليست هناك قاعدة يمكن لكل شخص الاهتداء بها لكي يكون محبوبًا من غيره موفقًا في حياته الاجتماعية، إلا أنه من الممكن أن ندلي ببعض التوجيهات التي تعين على تحقيق ذلك.

ولعل أهم هذه التوجيهات ما سبق أن أشرنا إليه وهو ضرورة مواجهة الوقائع، ففي حالة الفتاة (شقيقة التوأمتين) كانت تلك الوقائع مشجعة، ولكن متاعبها نشأت من أنها لم تُعِر مميزاتها الشخصية أي اهتمام؛ لأنها غلبت على أمرها أمام مميزات أختيها البارزة. وكذلك في حالة الطالب

كان في إمكانه أن يستمتع بحياة مدرسية مستقرة لو أنه تفهم مشكلاته وواجهها بطريقة واقعية. وبالمثل أيضًا لو أن ذلك الموظف عرف مقدرته على إدارة عمله لكان أكثر توفيقًا في علاقاته الشخصية مع مرءوسيه. فعلينا إذن أن نواجه الحقائق دائمًا فإن نمو الشخصية يتطلب ذلك.

ومن التوجيهات المساعدة بوجه عام أن يكون تفكيرك في نفسك أقل من تفكيرك في غيرك، فقد يحدث مثلًا إذا دعيت إلى حفل أن يساورك القلق على مظهرك ومقارنته بمظهر سائر المدعوين، فإذا ما كانت أفكارك كلها تدور حول نفسك كنت شديد الحساسية ولازمك الارتباك. وما يجب أن تعمله هو أن تبذل قصارى جهدك في أن تبدو في خير مظهر قبل ذهابك للحفل، ومتى فعلت ذلك فانسَ كل ما يتعلق بالمظهر. فكر في غيرك من المدعوين وامتدح حسن مظهرهم، فكل شخص يستهويه المديح، وسرعان ما تجد من جاءك ليمتدحك، وذلك متى تغلبت على تلك الحساسية الشديدة.

ومما ننصح به أيضًا توجيه اهتمامك نحو الناس، لماذا لا تحاول أن تكتشف ما يستهوي زميلك، وتهتم بالإصغاء إليه وهو يتحدث عن هوايته؟ فسرعان ما تدرك أنك قد أتحت الفرصة لهذا الزميل كي يستمتع بوقته. وهكذا نجد أنك كلما أقللت من التفكير في نفسك تمكنت من قضاء وقت أسعد؛ فإننا نصبح أكثر اتزانًا وأعظم ارتياحًا وأغزر استمتاعًا إذا ما نسينا أنفسنا. وتكون المتعة المحيطة بنا هي التي تستغرق كل اهتمامنا، فلا يتسع الوقت للقلق على حسن مظهرنا أو صواب تصرفاتنا.

حاول ذلك فلعل هذه التوجيهات اليسيرة تغير مجرى أمورك. إن الشخص الذي يتجنب مواجهة مشكلات تكيفه بالانزواء عن الناس إنما ينم عن عجزه عن تفهم نفسه. والتعود على الانفراد والوحدة لا يعدو أن يكون هروبًا من المواقف الحرجة. ويختلف الناس في مواجهة الصعاب، فترى شخصًا يلجأ إلى أحلام اليقظة وآخر يعيش على ذكريات أحداث مرت به، بينما يميل الآخرون إلى التهرب من المشكلات بانطوائهم على أنفسهم.

ومهما كانت الطريقة التي تتبع فإن الغرض منها هو التخلص من التوتر الناجم عن شعورنا بالفشل وما يلازمه من اضطراب، والاتجاه الصائب هو أن نكتشف علة اضطرابنا ونعالج أسبابها، فلا يكون هنا ما يدعو إلى الالتجاء إلى أحلام اليقظة أو الارتداد أو العزلة؛ لأننا سنكون في شغل شاغل بالتمتع بالحياة.

الفصل الثامن عشر

لعبة الحياة

إن أكثر الناس يقبلون على الألعاب التي يجيدونها، فلن يكون من دواعي سروري أن أحاول لعب تنس الطاولة مثلًا، وأرى خصمي يسجل الإصابة تلو الأخرى بينما أمضي أغلب الوقت ألاحق الكرات التي أخطأتها، في حين يسرني أن ألعب وأشعر بأني على الأقل متعادل مع خصمي، وعندئذ سواء كسبت أو خسرت فإني أستمتع باللعب؛ لأني أجيده وأصل به إلى نتيجة ترضيني.

ولكل لعبة مهما كان نوعها قواعد وقوانين خاصة يجب اتباعها، ويعرف اللاعبون ما يجب أن يتبعوه وما يجب أن يتجنبوه، وكلما درسوا ومارسوا هذه القوانين أجادوا اللعب.

اللاعبون واللعبة

وهناك قواعد وقوانين تعمل أيضًا على تحسين لعبة الحياة، وإنك تقوم بدورك فيها مع عدد غير محدود من الناس، ويندر أن تلعب بمفردك، ولكنك في اغلب الأحيان تشترك مع الناس قل عددهم أو كثر، وفي كثير من الأحيان يكون المرء واثقًا من خطواته المتتابعة في المجتمع. وفي كل

خطوة يتوقف ليسأل نفسه عما إذا كان قد أخطأه التوفيق فيها. ولعلك رجوت في حين أو آخر لو أمكنك الاستعانة بقواعد وقوانين تعسفك، أو وجدت من يأخذ بيدك ليرشدك إلى الطريق الصحيح. وبديهي أن قواعد لعبة الحياة ليست ثابتة محدودة كقوانين الألعاب الرياضية؛ لأن مواقف الحياة في تغير مستمر، فلا يمكن أن تتحكم فيها قواعد رتيبة ثابتة. وأجدر بنا إن نتصرف في ضوء خبراتنا السابقة وبما يوافق التغيير الطارئ، وعلينا أن نتكيف حسب التغييرات المستمرة التي تتضمنها حياتنا اليومية، فهذه الحياة تتطلب معاودة التكيف مرة بعد أخرى حتى يكتب لنا فيها النجاح، وعلى الرغم من أننا لا نستطيع أن نحصر القوانين المنظمة للحياة في قائمة جامعة، فإننا نجد أن المقتضيات التي توجه لعبة الحياة تكاد تكون واحدة بالنسبة لنا جميعًا؛ لأنها تشمل الحاجات المشتركة بين البشر جميعًا، وقد ذكرنا مجموعتين منها: أولاهما حاجات عضوية يجب إشباعها لبقاء الحياة، وثانيتهما حاجات اجتماعية يجب إشباعها إذا كنا ننشد السعادة في الحياة. وبالإضافة إلى هاتين المجموعتين يجب أن ننظر أيضًا بعين الاعتبار إلى الحاجات الجنسية التي تشمل الحاجات العضوية والاجتماعية معًا.

وبينما يتجه اهتمامنا الخاص هنا نحو الحاجات الاجتماعية، فإن اكتمال شخصيتنا يعتمد إلى حد كبير على حاجاتنا العضوية، فإذا وجهنا العناية الكافية إلى تلك الحاجات العضوية صحت حالتنا الجسمانية. ولما كان الجسم الإنساني يعمل كوحدة متماسكة فإن صحته تجعل سلامة التكيف الوجداني أكثر احتمالًا، فتتهيأ للعلاقات الاجتماعية فرصة أكبر في النجاح.

وإنك لتعرف كيف تؤثر فيك الآفات الجسمانية البسيطة، فألم الأسنان أو نزلة البرد أو التشنج العضلي تعكر صفوك وتحول دون إجادتك لأي عمل تؤديه. وكلما زادت الآفة الجسمانية خطورة كان أثرها فيك أشد.

وإذا كنت تطلب مستوى معينًا في عملك، فعليك أن تراعي حالتك الجسمية، فقد تكشف عجزًا في ناحية ما. ومع أن العامل الجسماني قد لا يكون سببًا مباشرًا في الصعوبة القائمة إلا أنه قد يكون سببًا مساعدًا، ولذلك يكون الفحص الجسماني الدقيق في المكان الأول من الأهمية إذا كنا نبغي التوفيق في لعبة الحياة. فعليك إذن أن تستشير طبيبك كلما دعت الحاجة.

أما إذا لم يكن العامل الجسماني هو السبب في هبوط عملك دون المستوى، فالخطوة الثانية إذن أن تنظر في العوامل الاجتماعية التي قد تكون سببًا للعلة القائمة، ولا يمكن النظر في العوامل الاجتماعية إلا إذا عرفت الحاجات الاجتماعية التي تكمن وراء جميع أنواع السلوك والاتجاهات. فنقص الوزن وسرعة التعب أو الألم الموضعي يمكن أن نعرفها في الحال، كأعراض توحي بأن هناك سببًا جسمانيًا للمشكلة القائمة، وهي تلقى أهمية أكثر من الأعراض التي توحي بوجود سبب وجداني للمشكلة، مثل فقد الاهتمام بالناس أو الخوف أو الهم المقيم.

وإنا لنعلم أن الأعراض الجسمانية تكون أحيانًا مصدرًا للهم، حتى ولو لم يكن لها علة ظاهرة، فبينما يكون النقص في الوزن نتيجة لفقد الاشتهاء، فقد يكون نتيجة للقلق أو الاضطراب أو الخوف. وبديهي أن التعب ينجم عن الملل كما ينجم عن شدة الإجهاد، ولقد سبق أن بيَّنا أن آلام الظهر قد تنجم عن حمل الهموم تمامًا كما تنجم عن حمل الأثقال.

إن هذه الأعراض الجسمانية وغيرها قد تنجم عن مشكلات وجدانيه تصاحبها بطبيعة الحال أعراض وجدانية، فحدة الطبع من الأعراض الوجدانية، وكذلك الاستغراق المتكرر في أحلام اليقظة والتشاجر المستمر والعزلة، أو المغالاة في الالتجاء إلى إحدى الوسائل التي سبق ذكرها. ومن الواجب التعرف على هذه الأعراض وتفهمها؛ لأنها دليل على قيام مشكلات وجدانية كما تدل الحمى والرعشة والآلام على وجود متاعب جسمانية، وهذه جميعًا تعوق الحياة الطيبة. فمتى ظهرت أعراض اعتلال في الصحة الجسمانية أو النفسية وقفت عوائق في سبيل القيام بأهم لعبة نمارسها وهي لعبة الحياة.

هل تحب أن تلعب

لعلك تعلم أننا نستمتع بالأشياء التي نجيد عملها، فإن لم يوجد ما يعوقنا في لعبنا فإننا نجيد اللعب ونوفق فيه، وبذلك نصيب لذة كبرى منه. إن الحياة هي النشاط، فمن الخير أن نستعرض الاتجاهات التي يكون نشاطنا باديًا فيها، فتلك هي اتجاهات حياتنا، ثم نحكم على مدى توفيقنا

وكفايتنا فيها. فإذا كنا قد أصبنا توفيقًا فيها كان ذلك دليلًا على أننا استمتعنا بما مارسناه، أي أننا نؤديه ونحن يحدونا البشر والسعادة.

وهذا القول صحيح، حتى ولو كان أحد مظاهر نشاطنا لا يرتفع إلى مستوى غيره من المظاهر، فلن يستطيع المرء أن يبلغ الكمال ويلقى ما يرضيه في كل النواحي، ولعل هذا من الخير؛ لأننا لو رضينا وقنعنا لفقدنا لذة العمل على تحسين أحوالنا وترقية أنفسنا وتنمية أفكارنا. وعلينا في معترك الحياة أن نهتم اهتمامًا خاصًا بالتجارب التي لا نرضى عن إنتاجنا فيها، ولن يتيسر لنا الارتفاع بمستوانا إلا إذا عرفنا ما يقبل التحسن من خبراتنا فنعمل على تدعيمه. أما إذا رفضنا مواجهة الأمر الواقع وتعمدنا أن نغمض أعيننا عن الحقائق الراهنة، فلن نسير خطوة واحدة نحو ترقية أنفسنا بل نظل شاردين في التهرب من الحقيقة. فالمراجعة الصريحة أكثر متعة من الدور الذي ينطوي على التهرب، فهلا توقفت لتحاسب نفسك عن نوع الدور الذي تلعبه في حياتك؟!

هل أنت متفهم للقواعد والأصول؟

إذا كنت تلجأ لأحلام اليقظة لتستبدل ما هو حادث فعلًا بما تتمنى أن يحدث، ثم تقنع راضيًا بأحلامك وحدها، فإنك ولا شك تبقى في مستوى يتصف بالعجز في حياتك، فتفقد المتعة بهذه الحياة. وعلى النقيض من ذلك إذا كنت تلجأ إلى أحلام اليقظة لترسم الخطط لما تستطيع أن تنفذه؛ لتغير ما هو واقع فعلًا إلى ما تتمنى أن يكون، ثم تشرع في تنفيذ

هذه الخطط، فلا شك أيضًا أنك تتوقع في هذه الحالة أن ترتفع مقدرتك وكفايتك في الحياة، فيزداد نتيجة لذلك شعورك بالسعادة في لعبة الحياة.

ولنفرض أنك تواجه متاعب في مسايرة طبيعة عملك الجديد في وظيفتك أو في مدرستك الجديدة، فإنك إذا قضيت الوقت تعيش على ذكرى الأيام السعيدة التي أمضيتها مع زملائك القدامى في عملك السابق فلن تصل إلى أبعد من الذكريات الجميلة، غير أن هذه لن تساعدك كثيرًا على واجهة موقفك الحالي. ولكنك إذا رجعت بالذاكرة إلى الوراء محاولًا أن تتعرف الأسباب التي ساعدتك على التوفيق في الماضي، وكذلك الأسباب التي دعت إلى فشلك في الحاضر، فإن هذا يكون بداية خطة تضعها لتبديل الطريقة التي تعالج التكيف مع الموقف الجديد.

فمثلًا لو كنت قد اعتدت التفاخر بأعمالك وقدراتك، فلعله من الأجدر بك أن تتوقف هنيهة لتسأل نفسك إذا ما كنت أهلًا لهذا التفاخر، وعليك أن تواجه الحقيقة إذا ما كنت تتخذ التباهي شعارًا يرفع من قدرتك على النجاح.

لقد كنت في الواقع تحاول أن تؤثر في نفسك، وتؤكد لشخصك أنك موفق في عملك وتصرفاتك وحياتك، ولكن خير لك أن تعمل على رفع قدرتك على العمل وألا تقنع بالقول دون الفعل.

ومهما كانت الطريقة التي تواجه بها مشكلات الحياة (وتذكر دائمًا أن لكل شخص صعوباته ومشكلاته في الحياة)، فمن المهم أن تعرف

جدوى الطريقة التي تواجهها بها. وليس من المهم أن نعرف طرق التهرب التي كنت تلجأ إليها، فهناك أنواع كثيرة يلجأ كل منا إلى واحدة أو أخرى منها، ولكن يجب أن تدرك أنك تتهرب، فذلك الوعي على جانب كبير من الأهمية.

وإذا كنا نتبع طريقة واضحة لمواجهة الحياة فإننا نستطيع أن نحصي ما لنا وما علينا، ونقدر كل مسئولياتنا كما يفعل رجال الأعمال. غير أننا لا نستطيع أن نقيس نجاحنا في الحياة بنفس مقاييسه المادية، ولا نستطيع أن نتكلم بلغة الدخل والربح في فترة معينة من الزمن.

ولكننا نستطيع أن نحكم حكمًا نسبيًا على نجاحنا، وبالتالي يمكننا أن نحكم على أنفسنا، وذلك بأن نقارن نماذجنا السلوكية بالنماذج التي بلغت شأنًا مرموقًا في نظام حياتنا، والحياة الكاملة لها صور طريفة شتى. ولعلك تذكر عندما كنت صغيرًا أنك قد فتنت بلعبتك السينمائية تلك الأنبوبة الطويلة التي عندما تنظر فيها تجد في الناحية الأخرى أشكالًا هندسية جميلة، وأنك كلما حركت الأنبوبة وأدرتها رأيت صورة أخرى من تلك الأشكال، وقلما رأيت فيها شكلين متشابهين. ونماذج الحياة مثل الآلة السينمائية في تغيير مستمر، إذ إننا نستطيع دائمًا أن نغير نماذج الحياة، وذلك بأن نغير تشكيل الصور التي لا تروق لنا.

ونستطيع عند إحداث التغيير أن نكون أكثر قدرة على التحكم في نموذج الحياة الجديد مما نستطيعه في الآلة السينمائية؛ لأنه عندما تحرك

الأنبوبة تتجمع قطع الزجاج في تكوينات لم نتوقعها أو نستطع أن نتنبأ بها، ولكن عندما نريد أن نحدث تغيرًا في أنفسنا فإننا نتحكم في الخطة التي نرسمها لإحداث ذلك التغيير، وذلك بأن نبدأ في تكوين فكرة محددة عن النواحي التي نريد أن نغيرها في نموذج حياتنا، والطريقة التي نحدث بها هذا التغيير. ولإحداث هذا التغير علينا أن نجمع عيدان أنفسنا، وليس معنى ذلك أننا ننثر أمامنا أشياء مادية ثم ندون في قائمة ما لدينا منها وما نحتاج إليه، ولكن الطريقة أن نسأل أنفسنا أسئلة معينة ونجيب عنها بكل أمانة.

ومن إجابتنا نستطيع أن نستدل على نواحي القوة والضعف في سلوكنا، وعلى أساس هذه النتيجة يمكننا أن نرسم خطط التغير المنشود الذي يهدف إلى نمو الشخصية.

هل أنت مستمتع بالحياة؟

قد يبدو من الأنانية أن تسأل نفسك إن كنت مستمتعًا حقًا بحياتك، ولكن إذا ما تناولت هذا السؤال بالتحليل رأيت أن أثره لا يقتصر على نفسك فحسب، بل يمتد إلى كل ما يخالطونك.

فعندما تسأل نفسك إن كنت مستمتعًا بحياتك فمعنى ذلك: هل أحسنت إشباع حاجاتك الاجتماعية؟

وإذا كان الجواب بالإيجاب دل ذلك على أنك تعيش سعيدًا حقًا، وإن كنت سعيدًا في حياتك كنت فياضًا بالبشر، خدومًا للناس، يسعدون بصحبتك.

أما إذا بدت الأيام عابسة وقلب الحظ لك ظهر المجن، فلم تستطع أن تقول بأنك سعيد في حياتك، ومعنى ذلك أن حاجاتك لم تكن مشبعة، ولم تكن سعيدًا، ولم يكن الناس سعداء بصحبتك فقد خبت روحك المعنوية.

وإنك لتعلم جيدًا متى تكون حالتك المعنوية خابية، وذلك يحدث عندما يعوزك التوفيق فيما تطمح إليه، وقد يكون هذا في صورة علاوة في مرتبك رفضها رئيسك، أو دعوة لم تتلقها إلى مباراة رياضية أو قصة ألفتها فأعادها لك الناشر، أو اشتراك في مسابقة عامة لم ينل تقديرًا، وتهبط حالتك المعنوية أيضًا عندما تشعر أنك محل رضا المخاطين لك، سواء أكانوا والديك أم أصدقائك أم رؤسائك أم معلميك، فهؤلاء إن وجدوا عيبًا في تصرفاتك كان نقدهم ثقيلًا، وما تلقاه آرائك من عدم القبول يخلق فيك شعورًا من الانقباض والتعاسة. وكذلك تهبط حالتك المعنوية عندما تشعر بأنك منعزل عن الناس أو مختلف عنهم، أو أنك غير منسجم مع المحيطين بك. ولا يتحتم أن يكون التباين كبيرًا أو ظاهرًا، بل إنه يبعث على الضيق حتى لو كان طفيفًا ليست له نتائج خطيرة. فقد تدعو حالتك إلى استعمال نظارات سميكة، أو قد يكون بوجهك نمش لا يمكن إزالته، أو بك عرج، بينما لا يوجد بين أصدقائك من أصابته مثل هذه العلل.

ومهما كانت طبيعة تلك العيوب التي بك فإنها تكون مصدر شقاء وتعاسة لك، فقد تنوء ميزانيتك بحلة لمناسبة خاصة، أو قد لا تساعدك الظروف الحالية على الاشتراك في رحلة، أو قد يحدث أن أصدقاءك يعيشون في بذخ، يسكنون المنازل الفخمة ويمتلكون السيارات، بينما تسكن أنت في مسكن ضيق غير ملائم ولا تمتلك سيارة، وهكذا يخلو نموذج حياتك من تلك المباهج، فعند ذلك تتنكر للدنيا وتشعر بعدم الرضا. إن الشعور بالسعادة يكون عادة دليلًا على إشباع الحاجات الرئيسية التي هي علامة مميزة لرضا النفس، ولكن ليس من الضروري أن تكون حاجاتك ورغباتك متشابهة، فقد تكون لك مطالب غير معقولة أو في حكم المستحيل، وحينئذ لا تدنو منك السعادة، ويكون لازمًا عليك أن تخفف من غلوائك وتكون معقولًا فيما تطلب.

وإذا عملت على تكييف ما يمر بك من خبرات ومواقف تكييفًا موافقًا، فإنك تستمتع بذلك النشاط الذي يصيبه التكيف، أما إذا لم يكن هذا التكييف مشبعًا فقلما تستمتع بما تفعل، وبمعنى آخر لا تستمتع بالحياة.

هل تعرف السبب؟

إنه لأسهل على المرء أن يدرك أنه غير مستمتع بحياته من أن يعرف الأسباب التي دعت إلى ذلك، ولكن معرفة تلك الأسباب على جانب كبير من الأهمية، فهي تمكنك من أن تتبين ما إذا كانت سبيلك في الحياة قد حالفها التوفيق أم جانبها الصواب، فإن كان كل شيء يسير على ما

يرام واستطعت أن تقول بإخلاص أنك حقًا مستمتع بالحياة، فسوف تساعدك معرفة الأسباب التي هيأت لك تلك السعادة على أن تستمر في طريقك الموفق، أما إذا قلت إنك لا تستمتع بحياتك، فقد تساعدك معرفة الأسباب على أن تحدث التغير اللازم لتحقق السعادة التي تنشدها.

وقد لا يكون من اليسير إحداث التكييف اللازم والذي هو بطبيعته عملية بطيئة، ولكن إذا استطعت أن تفهم السبب الذي أدى إلى عدم ارتياحك وسعادتك، فإنك تكون قد خطوته الخطوة الأولى نحو التغيير المنشود.

ولا شك أن ما جاء بالفصول السابقة يعينك على تفهم مثل هذه الأمور، وأن المعلومات التي تحتويها تساعدك على إدراك كنه الشخصيات الإنسانية بوجه عام، وشخصيتك أنت بوجه خاص، وأن هذه المعرفة تعينك على أن تقف على الأسباب التي تحول دون سعادتك في معترك الحياة.

وقد تتبين بعد البحث موضع الداء فتدرك مثلًا أنك سريع الغضب أو ضحية الخوف أو مستسلم لأحلام اليقظة، ومع ذلك فلا يبدو أنك تستطع التغير؛ فالسبب في هذا أنه ليس من اليسير على المرء أن يقف على خبايا مشكلاته ولا مسبباته. وإن حدث ذلك فخير وسيلة تتبعها أن تناقش الأمور مع من تثق به وينصت لك في إدراك وعطف، وأولئك الذين لهم دراية وخبرة بعلم النفس يكونون عادة خير عون لك، فشاور هؤلاء

المدربين الأكفاء. وغالبًا ما يكون مجرد الحديث عن المشكلة عونًا كبيرًا، فالكلام في حد ذاته نوعًا من النشاط كما ذكرنا من قبل، وكل نشاط يعمل على تخفيف حدة التوتر المضني، كما أن مناقشة الأمور تمدنا بآراء جديدة ووجهات نظر أخرى، كما تساعدك على تنظيم مشكلتك وتفهمها على وجه أحسن. فالواقع أن ترجمة الأفكار المقلقة إلى عبارات وكلمات تجلي الغموض وتزيل الحيرة، ومناقشة الأمور مع شخص خبير مدرب لها قيمة أعظم، فحاول أن تتصل بطبيب معترف بكفايته موثوق بعلمه.

إنك تستطيع أن تجيد لعبة الحياة

إذا كنت قد انتهيت من تكوين فكرة عن نفسك، سواء وصلت إلى ذلك بجهدك أو بمعاونة غيرك، فما الذي يعقب ذلك؟ لنفرض أنك وجدت أنك تفتقر إلى الثقة بنفسك فكنت تلجأ إلى المفاخرة والتباهي لتشعر بجداراتك، أو لنفرض أنك وجدت نفسك تهاب شيئًا مما يجعل زملائك يسخرون فتلجأ إلى العزلة معظم الوقت، فإنك تكون قد بدأت الخطوة الهامة بوقوفك على وجه النقص فيك، وقد يسعدك الحظ فوق ذلك بالتعرف على السبب الذي يكمن وراء ذلك النقص. إنك بذلك تكون قد تخطيت عقبة كبرى بأن واجهت الأمور على حقيقتها، وتكون خطوتك التالية عملًا إيجابيًا هو رسم خطة تغير بها ذلك النموذج الفاشل.

لا شك أنك قد تبينت أثناء قراءتك عن الأشخاص العديدين الذين جاء ذكرهم في هذا الكتاب أن المشكلة يصاحبها شعور بالعجز وضعف

الكفاية، فإن كانت هذه حقيقة حالك كما هي حال كثير من الناس، فهناك الاقتراح التالي:

كل منا يزاول نوعًا من النشاط يمكن أن يعمل على تحسين نفسه فيه، ومن السهل أن نجد شيئًا واحدًا على الأقل نستطيع أن نجيده ونشعر بالنجاح فيه، فعليك أن تركز اهتمامك في ذلك النشاط فترة من الزمن، سواء أكان ذلك النشاط الرسم أو الأعمال اليدوية أو الموسيقى أو الألعاب الرياضية أو الفلاحة أو أي شيء آخر، فهناك دائمًا شيء يستهويك أو يجذب اهتمامك.

ومهما كان الشيء الذي يجذب اهتمامك أو تشعر برغبة أو بميل خاص نحوه، فاعمل على تحسين نفسك في هذا النوع من النشاط، وسوف ترى أنك لا تشعر بلذة وسرور فحسب، بل تكون أيضًا موضع اهتمام الآخرين. ومن المعلوم أن المرء إذا أجاد عملًا ما وكان المديح والإطراء نصيبه فإن ذلك يشبع فيه حاجات إنسانية أساسية هامة، كما أن التوفيق في القيام بأي شيء يكون حافزًا لمتابعته ألوانًا أخرى. فكلما كثرت أنواع النشاط التي تحاولها سنحت لك الفرصة لتضيف جديدًا إلى ما تتقنه، وإن مثل ذلك كمثل كرة الثلج التي تدحرجها على سفح التل فكلما كبر حجمها رغبت في أن تزداد حجمًا. وإنه لمن دواعي سرورك أن تزداد رغبتك في الاستمرار، وكلما زادت استمرارًا وجدت النجاح أقرب وأسهل، ولذة النجاح من أعظم الدوافع على مضاعفة الجهد، كما أن النجاح يبعث في النفس شعورًا قويًا يدعو إلى زيادة النشاط.

وتذوقك لنشوة النجاح يساعدك كثيرًا على أن تحسن الظن بنفسك، وهذا يؤدي إلى زيادة ثقتك بنفسك، فلا تلبث أن ترى الناس يستجيبون لتلك الثقة التي تشعر بها، ويرتفع تقديرهم لك، وبذلك ترتفع روحك المعنوية، فإنك بجانب ما يبعثه النجاح في نفسك من السرور ستفوز برضا الناس.

ويجب ألا يتبادر إلى ذهنك أن ذلك يحدث بين عشية وضحاها، أو أن ذلك التغير يحدث بكل سهولة كالتي تحصل بها على الصور المختلفة عندما تدير الآلة السينمائية، بل إن ذلك يقتضي منك التبصر في نقائصك كما يتطلب عزيمة قوية للتغلب عليها. إلا أنه مما يثبط عزيمتك أحيانًا أن تنظر إلى نفسك نظرة موضوعية مجردة، لتحصي نقائصك وأخطائك التي تتصف بها شخصيتك.

ولكن مهما يكن من شيء فإنه في إمكانك أن تحدث التغيير إذا أردت ذلك فعلًا، فالشخصية يمكن أن تنمو وتتطور وتتغير، ولكن لها دائمًا حدودًا لا تتعداها، وكل امرئ له أشياء يكرهها، فبعض العيوب الجسمانية لا يمكن إصلاحها، وضعف إمكانياتنا المادية يجب أن يحتمل. ومهما كانت تلك الحدود –أو بعبارة أدق النقائص– باعثة على الضيق، فإنها أقل خطرًا من الأثر الذي تتركه في النفس. والاتجاه الذي تتخذه نحوها سيكون عونًا لك أو عليك، وإنك لتعلم تمام العلم بأن أكثر أصدقائك قبولًا لديك ليسوا دائمًا الأثرياء أو ذوات الجمال الخلاب.

ما هو إذن السر الذي يكمن وراء القبول؟ إنه الطريقة التي يظهر بها الإنسان اهتمامه بالآخرين، إنه الطريقة التي يسري بها إخلاصه وحماسته في غيره، فيعملون بدورهم على أن يكونوا مخلصين متحمسين، إنه الروح المعنوية العالية والتماسك الذي يظهره الفرد في الأوقات العصيبة، وإنه المقدرة على التكيف مرة ومرات خلال الأزمات، وإنه في جوهره الروح الرياضية وممارسة لعبة الحياة بأسلوب مشرف. هذه هي الخصال التي نجدها جذابة في الآخرين، وهي الخصال التي تريد أن تراها في نفسك، والسر ورائها أن تكون تواقًا إليها بدرجة تحملك علة الفوز بها، فهي ليست في متناول يدك تجر أذيالها إليك، ولكن يمكنك الفوز بها إذا كنت صادق الرغبة في طلبها، حيث تدفعك هذه الرغبة إلى رسم الخطة لممارستها.

وإذا نظرت إلى ما تتصف به من نماذج سلوكية، رضيت عنها أو لم ترضَ، فلا تتخلى عن روح الدعابة، حقيقة إن الحياة أمر جدي، ولكن ذلك لا يعني ألا تتخللها ابتسامة أو ضحكة من حين لآخر، وأن تقدر على أن تضحك من نفسك، والواقع أنك كلما استطعت أن تضحك شعرت بالارتياح، وسهل عليك تكيف نفسك بحياة مختلفة.

يومك الحاضر وغدك القريب ومستقبلك البعيد

إذا تصادف أن التغيير الذي أحدثته لم يأت بالنتيجة المرجوة، فلا تدع اليأس يتسرب إلى نفسك، بل حاول تغييرًا من نوع آخر، وتذكر أن الآلة السينمائية تخرج لنا عديدًا من نماذج الصور بمجرد إدارتها باليد. وكذلك الحياة مليئة بالنماذج، ولكنها تحتاج إلى مجهود أكبر لتشكيلها. وليس من الصواب أن نطلب أو نطمع في المستحيل، فإن كانت اللعبة السينمائية تحتوي على خمس ألوان ، فإنك لا تستطيع أن تحصل على نماذج ذات ستة ألوان مهما كان عدد المرات التي تديرها، ولكن يمكنك أن تحدث شيئًا من التغير. وبالمثل في حياتنا، فعلى الرغم من قيام موانع شخصية فالواجب يدعوك إلى إحداث تغيير في أساس الأمر الذي يعكر صفوك. ولا بد أن يكون نصب عينيك دائمًا أن تجعل هدفك عمليًا، ولتكن واقعيًا فتقبل عن طيب خاطر ما هو في حيز المستطاع، كما أنه من حسن التكيف أيضًا أن تتقبل ما ليس منه مفر، وأن تقر بنواحي القصور التي لا يمكن تخطيها ولا يخلو منها إنسان.

والحاجة الاجتماعية غير المشبعة مشكلة تستوجب الحل السريع، ومهما كانت الفترة التي ظلت فيها دون إشباع فعليك أن توجه اهتمامك إليها في التو واللحظة. واعلم أن الندم على ما فات لا يورث إلا الحسرة، كما أن القلق على أمر لم يقع بعد يعطل نشاطك الحاضر. والنضال من أجل شيء فوق طاقتك لا يجلب لك إلا مزيدًا من السخط وعدم الرضا.

قد تكون أهدافك المتتابعة متباعدة بعضها عن بعض، فالزم الأناة نحوها، وتعرف على المستحيل منها، وبعد ذلك اعمل ولا تتوقف حتى تصل إلى ما في وسعك تحقيقه؛ فإن ذلك هو الرأي الصواب الذي يهيئ التكيف السليم.

ارجع إلى خبراتك السابقة واستعن بها على مواجهة الموقف الحاضر، واجعل من حاضرك أساسًا متينًا تواجه به المستقبل، فإن تماسك الخبرات من أسلم الضمانات للحياة الموفقة في يومك الحاضر وغدك القريب ومستقبلك البعيد.

إن الشخصيات تنمو سواء تحدد ذلك النمو أم ترك وشأنه، ومن المستطاع أن تتغير نماذج الشخصية في أثناء عملية النمو، فيمكنك إذن أن توجه هذا التطور إلى نموذج الشخصية التي تتطلع إليها، وكلما كنت صادق الرغبة فيها قربت من الفوز بها.

الفهرس